

Den unikke smag af isolation

28. august 2016, Jyllands-Posten, Sektion 9 (JP Weekend), Side 18, MIKKEL BÆKGAARD (Tekst og foto)..., 1520 ord, Id: e5db7963

Fattigdom, barsk natur og isolation fra omverdenen har skabt et køkken, hvor fermentering af fisk og lammekød giver smage ulig andre steder i verden. Og de ældgamle traditioner lever endnu og udgør endda fundamentet for én af kongerigets bedste restauranter. Færøerne byder på en madkultur, der er helt sin egen.

Naturen er barsk på Færøerne. Ruskende vind, et frådende hav og tårnhøje klippevægge. Her skinner solen kun få dage om året, og på de græsklædte fjelde vokser ingen træer, der kan give læ til de tusindvis af får.

På de isolerede øer midt i Atlanterhavet har livet i århundreder været underlagt moder naturens luner. Og her har færingerne altid formået at udnytte klimaet til det yderste og overleve i de ellers svært tilgængelige rammer.

»På Færøerne har befolkningen levet af de råvarer, som naturen bød på. Det har især været fisk og vilde fugle, men også sæler og hvaler - især grindehvaler - og så selvfølgelig får, der kan klare sig i det barske klima og ikke kræver megen pasning. Det har været hårdt at skaffe sig maden, og de barske forhold har skabt fundamentet for en madkultur, der er helt sin egen,« forklarer Jóan Pauli Joensen, der er etnolog og professor i færøsk historie, og som for nylig har udgivet et tobindsværk om færingeres gastronomi.

Fedt fra fårets tarme

Og færingeres gastronomi er virkelig særpræget, forklarer Jóan Pauli Joensen. Her findes helt unikke tilberedningsformer og smage, der ikke findes andre steder i verden.

Det gælder især færingeres fermenterede og tørrede produkter som skærpekød, ræst-fisk og garnatál - sidstnævnte er fedt fra fårets tarme, som efter fermenteringen bliver smeltet til en slags sauce.

Når disse produkter bliver hængt op i særligt indrettede hytter, får de efter måneders lagring på grund af Færøernes særlige klima og vindforhold en speciel, dyb, sødlig og for nogen nærmest rådden smag. Det er en smag, der kan give de fleste færinger julelys i øjnene, og som kan få uindviede til at rynke på næsen af væmmelse, hvis ikke de skruer godt op for nysgerrigheden og åbner smagsløgene for nye indtryk.



»Her er hverken for varmt eller for koldt, og den salte luft gør, at fårekød og fisk kan tørre og fermentere, uden at det går i forrådnelse og bliver dårligt. Samtidig er der nogle helt særlige bakterier til stede i luften heroppe, der er med til at give ræstfisken og skærpekødet sin helt særlige umamirige smag,« siger Jóan Pauli Joensen.

Smagen skiller vandene

Hvordan færingernes traditionelle retter smager, kan nysgerrige gæster ved selvsmag blandt andet opleve på den nyåbnede Restaurant Ræst i Thorshavn. Her består menuen af traditionelle færøske retter, hvor vindtørret torsk, der skal dyppes i blødt smør, og **kød** og spæk fra grindehvaler udgør de indledende snacks, inden der kommer fermenteret fisk og lam på bordet.

»På Restaurant Ræst serverer vi færøsk mad, som man kan få det hjemme i mangt en færøsk husholdning - tilsat et par eksperimenter hist og her. Det er sjovt at opleve, at halvdelen af vores gæster er færing - ofte fra den lidt ældre generation - og den anden halvdel er turister, der gerne vil opleve det autentiske færøske køkken. Og det er også sjovt, hvordan mange udenlandske gæster kommer hen til mig og siger tak for oplevelsen - også selv om de ikke nødvendigvis kan lide alle de særprægede smage, de bliver udsat for,« siger Kári Kristiansen, der er køkkenchef på Restaurant Ræst i den gamle bydel i Thorshavn lige ved havnen.

For på Restaurant Ræst - og i det færøske køkken generelt - hersker der en smagspalet, der i høj grad formår at skille vandene, alt efter om man er indfødt færing eller ej. Men det er disse smage i al deres kompleksitet og fremmedartethed, der den dag i dag udgør ryggraden i færingernes traditionelle køkken - et køkken, som stadig lever i bedste velgående, og som især ved festlige lejligheder bringer færingerne sammen.

Færøsk ekstrem sport

Selv om de traditionelle retter i dag er forbundet med fest og gode stunder, er det fattigdom og isolationen fra omverdenen, der har skabt fundamentet for Færøernes køkken, forklarer Jóan Pauli Joensen: »Når man i gamle dage slagtede et får eller fangede fisk, var det nødvendigt at få **kødet** til at kunne holde sig hen over vinteren. I andre kulturer har man ofte saltet **kødet**, men ikke på Færøerne. Salt var for dyrt at importere, og der vokser ingen træer, der kunne bruges som brænde til saltsydning af havvand.

I stedet udnyttede man de særlige klimatiske forhold og bakterier i luften, når man hængte maden op til tørring.« På Færøerne er landbrugsproduktionen meget lille, og ud over får og en smule kvægdrift har produktionen traditionelt begrænset sig til korn samt enkelte rodfrugter som kartofler, kålrabi og majroer. Derfor har indsamlingen af vilde

råvarer en stor plads i den færøske kultur, hvor unge mænd stadig kan finde på at klatre op ad flere hundrede meter høje klippevægge for at fange søpapegøjer eller indsamle æg.

»I dag er der ingen, der gør den slags af nød. Men det ligger dybt i vores kultur, og blandt de unge er det vores form for ekstremsport - en slags manddomsprøve,« siger etnologen.

Opblomstring for fuld Koks

De gamle madtraditioner lever i bedste velgående i de private færøske hjem, men i mange år har det - indtil for nylig - været nærmest umuligt at opdrive rigtig færøsk mad på øernes restauranter. Her har det i årtier været bøffer, pizzaer og dansk madkultur, der har været på spisekortene.

Men de senere år har alt dette ændret sig.

For den færøske madkultur har oplevet en opblomstring, hvor kokkene er begyndt at se indad med nysgerrighed og stolthed.

»Der har altid været to madkulturer på Færøerne: de lokale færingers køkken og så dét, som den veluddannede elite af danske embedsmænd og præster havde med sig udefra. Det er først de senere år, at færøsk mad er blevet en del af den fine mad,« siger Jóan Pauli Joensen.

Den drivende kraft i den forandring er den anerkendte Restaurant Koks, der i disse år får madskribenter og bloggere over hele verden til at klappe i hænderne og udråbe Færøerne som ét af de hotteste steder på det gastronomiske verdenskort netop nu, og som i søndags blev tildelt de danske madanmelderes pris for bedste snacks ved kåringen af "Årets ret". Her giver den unge køkkenchef Poul Andrias Ziska sit moderne bud på, hvad færøsk gastronomi er.

»Vi tager altid udgangspunkt i de råvarer og de traditioner, som Færøerne byder på - men vi gør det på en utraditionel måde. Vi finder hele tiden på nye ting, men altid med respekt for rødderne. De færøske smage skal stadig smage færøsk,« siger Poul Andrias Ziska, som de sidste knap tre år har stået i spidsen for restauranten, der bl. a. tidligere er blevet nomineret til årets danske restaurant og har høstet rosende ord i New York Times.

Uventet succes

Hos Koks bliver de færøske smage sat i nye sammenhænge - f. eks. når den klassiske ræstfisk bliver frosset og revet over en sprød vaffel, eller når et tyndt stykke skærpekød bliver serveret på friteret mos og en svampecreme, så det ligner et stykke nordatlantisk sushi. Rene råvarer som kæmpestore jomfruhummerhaler eller rå søpindsvin får lov til at vise, hvor gode og friske råvarer de nordatlantiske øer også byder på.

Succesen hos Koks har banet vejen for, at også andre restauranter har kastet sig over det færøske. Det har især sat sit præg på den gamle bydel i Thorshavn, hvor tre restauranter side om side også søger tilbage i de færøske rødder.

Mest markant er førnævnte Restaurant Ræst, der hylder de helt klassiske retter. Men også Barbara Fish House og Restaurant Áarstova i nabohusene slår et slag for henholdsvis fisk og lammekødet. Lam **spises** ellers kun sjældent friskt på Færøerne, men på Áarstova får man serveret en langtidstilberedt lammebov, som ellers er en sjældenhed i en kultur, hvor stort set alt lammekød er blevet fermenteret og tørret.

»Det en helt ny epoke, vi oplever lige nu, og det er kommet ret meget bag på mig, at det er gået så godt. Jeg havde ikke troet, at færøsk mad ville blive moderne. Men det er fantastisk at se, hvordan vi i disse år finder egne veje i stedet for at plagiere den store verden, som restauranterne på Færøerne ellers har gjort i stor stil,« siger Jóan Pauli Joensen.

w@jp.dk

Jeg havde ikke troet, at færøsk mad ville blive moderne.

JÓAN PAULI JOENSEN, etnolog og professor i færøsk historie.

Fakta: POPULÆRE RETTER SMAGEN AF TID

Færingerne har en århundreder gammel tradition med at hænge både fisk og lammekød op til tørring. Det kølige klima, den salte blæst og en særlig bakteriekultur sørger for, at **kødet** ikke går i forrådnelse, men i stedet bliver fermenteret, hvor bakterier og tiden udvikler en helt særlig smagspalet.

Det siges, at dette ikke kan lade sig gøre andre steder i verden. Fisk - især torsk og rødfisk - og lammekød, der har hængt et par måneder, bliver til såkaldt ræst, som har en kraftig, sødlig smag, som færingers elsker.

Ræstfisk og **-kød** bliver normalt kogt og **spises** ofte med kartofler og smeltet garnatál, der er fermenteret fedt fra fårets tarme.

RESTAURANTER OPLEV FÆRØSK MAD

Den mest autentiske måde at opleve færingernes køkken på er ved at blive inviteret inden for i et privat hjem. Det er muligt at betale sig fra sådan en middag.

Ellers byder flere restauranter også på Færøsk mad i forskellige varianter.

- Får fårekødet lov at hænge længe nok i særlige hytter, bliver det til skærpekød, der er færingernes mest berømte specialitet. **Kødet** er tørt og blødt som en god, lagret skinke og har både en kraftig smag af **kød** og noter af lagrede oste. Skærpekød **spises** ofte på rugbrød sammen med en håndbajer.
- Naturen er spektakulær og barsk på Færøerne. Det afspejler sig i øernes særprøgede køkken.
- En tynd skive skærpekød med friteret mos og svampecreme ligner næsten et stykke nordisk sushi.
- Såkaldte molboøsters er nogle af de ældste dyr i verden og kan blive op med 500 år gamle.
- Vild havesyre fra fjeldene udgør rygraden i Koks' dessert.
- Trods sine kun 25 år har Poul Andrias Ziska sat Færøerne på det gastronomiske verdenskort.
- De færøske fiskere får ofte lov at beholde lidt torsk selv, som de hænger til tørre på skibets ræling, så det kan fermentere og blive til såkaldt ræst-fisk.
- Koks: Færingernes stolthed og gastronomiske flagskib serverer i bygden Kirkjubøur gourmetmad i international topklasse. Her får de færøske traditioner et twist, og restauranten er rost og anerkendt i hele verden for sin unikke, nordiske mad.
- Áarstova: Et gammelt hus på havnen i Thorshavn rummer Áarstova, der sætter fokus på især lammekød. Signaturretten er en hel, langtidsstegt lammebov så mør, at **kødet** falder fra benet.
- Barbara Fish House: Færingernes største indtægtskilde - fisk - kommer under kærlig behandling i restauranten, hvis navn henviser den klassiske færøske roman Barbara.
- Ræst: Hos Restaurant Ræst er det de helt traditionelle retter, der er i centrum. Her er tørret torsk med smør, hvalspæk og ræstkød for alle pengene. Det hele serveret i et 500 år gammelt, historisk hus med udsigt over Thorshavns havn.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Kødfrie dage? Nein danke...!

25. januar 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 15 (International), MICHAEL KUTTNER Jyllands-Postens korrespondent..., 456 ord, Id: e58580e8

Tyskerne **spiser** meget **kød** - for meget, mener miljøfolk. Kun 3 pct. er vegetarianer.

BERLIN Det kan godt være, at et kødfrit liv er ved at være moderne i tyske storbyer - de første veganske currypølser har holdt deres indtog i et supermarked i Berlin - men grundlæggende er forbundsrepublikkens spisevaner konservative, som så meget andet.



Tyskerne skal have **kød** på bordet, i gennemsnit 120 gram om dagen, viser en undersøgelse fra landbrugsministeriet.

Men tallet dækker over store forskelle. Således gafler en mand i Mecklenburg-Vorpommern i det nordøstligste Tyskland 172 gram i sig, mens en kvinde i Baden-Württemberg mod sydvest, nær Frankrig og Schweiz, nøjes med 72 gram.

Den østtyske mand **spiser** altså mere end dobbelt så meget **kød** som den vesttyske kvinde.

Rapporten synes at bekræfte, at tyskere er glade for pølser og andre kødvarer. Kun 3 pct. af de adspurgte erklærede sig som vegetarianer - 1 pct.

af mændene og 6 pct. af kvinderne.

Gennemsnitligt **spiser** 47 pct. af mændene og 22 pct. af kvinderne **kød** hver dag, og tilsammen 83 pct. flere gange om ugen.

Der er imidlertid folk, som er endnu gladere for **kød**, f. eks. danskere. Ifølge Landbrug & Fødevarer er der store spænd i forskellige opgørelser over danskeres kødforbrug, men det svinger mellem 48 og 88 kg om året.

Tyskerne ligger med knapt 44 kg under disse mængder.

De Grønne vil noget andet

Hos De Grønne, der bl. a. ser sig som et miljøparti, er man ikke glade for tingenes tilstand i Tyskland.

Heinrich Böll-instituttet, som står partiet nær, har netop udsendt et såkaldt kødatlas, der navnlig kortlægger produktionen. Heraf fremgår, at 80 pct. af landbrug med dyrehold har måttet give op inden for de seneste 15 år, alt imens kødproduktionen er øget med henved 50 pct.

Landbrugene bliver altså stadig større, og dyrene opdrættes i noget, der ligner fabrikker, påpeges det. Metoden er skadelig for såvel dyrevelfærd som miljøet, mener instituttet. Der kommer bl. a.

»uacceptabelt høje« mængder ammoniak og nitrat ud i grundvandet, hedder det.

Løsningen bør være at opgive hæmningsløs vækst og igen satse på mindre og mellemstore brug, mener Heinrich Böll-instituttet.

Kød skal være noget særligt

Kød skal igen være noget særligt på tyske middagsborde, og man foreslår at genindføre søndagsstegen, hvor alene navnet antydede, at **kød** ikke var en hverdagsspise. Men tyskerne ser også på prisen, og da De Grønne i en valgkamp for nogle år siden foreslog en kødfri dag om ugen, dykkede stemmetallet.

michael.kuttner@jp.dk

Fakta: TYSKLAND **Kød** på bordet

Tyskernes kødforbrug er uændret højt, trods de senere års vegetariske fremstød.

Sidstnævnte rammer fortrinsvis i byer, hos unge og blandt vesttyske kvinder, fremgår det af en rapport fra landbrugsministeriet.

Miljøfolk, som står partiet De Grønne nær, ser gerne en ændring af tyskernes spisevaner og en tilbagevenden til mindre og mellemstore landbrug.

Men udviklingen går i den modsatte retning.

- Tyskerne er glade for **kød** og kål, men i gennemsnitstal er danskernes kødforbrug faktisk større. Arkivfoto: Sofood

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Lokale råvarer vinder frem

3. juni 2016, Jyllands-Posten, Sektion D (Sommermad & Vin), Side 4, PER SKOVKJÆR SAND |..., 1957 ord, Id: e5bd4c7e

Danskerne er blevet mere kræsnere, når de vælger råvarer til madlavningen. Flere går efter lokale, rene og ægte råvarer, viser en undersøgelse. Og det er ikke så mærkeligt, siger madeksperten Camilla Plum, der har sin egen gård. »Hvis man er så heldig at smage **kød** fra dyr, som har haft det godt, så bliver man kræsen,« siger hun.

Lokal mad er luksusmad. Frem for at kaste importerede tomater og masseproduceret **kød** i indkøbskurven i det lokale supermarked, så er den nye trend blandt danske forbrugere at gå en tur på det lokale marked eller køre på landet og købe råvarer fra én af de mange gårdbutikker.

»Det almindelige, konventionelle landbrug laver nogle produkter, som er så ringe, at det er den bedst tænkelige reklame for økologiske og friske, lokale produkter,« siger Camilla Plum, der er kendt fra madprogrammer på tv, har skrevet kogebøger og driver det statskontrollerede økologiske landbrug Fuglebjerggaard i Helsingør.



Analyse af madtrends

Organisationen Landbrug & Fødevarer udgav i december 2015 en analyse, hvor de fandt frem til, hvilke typer af personer, der er trendsætterne inden for fødevarer i Danmark, og derefter interviewede de dem om mad og råvarer.

Disse resultater kombinerede Landbrug & Fødevarer med tal fra GfK ConsumerScan, hvor et panel på 3000 repræsentativt udvalgte forbrugere løbende indrapporterer, hvad de køber, samt med trendrapporter fra Innova Market Insights, der samler tendenser og trends fra hele verden.

Tilsammen danner analysen et billede af danskernes ønsker til mad og råvarer, og blandt favoritterne er ren og ægte mad med lokale råvarer.

" Kravet om fødevarekvalitet vil medføre en stigende interesse for ' den ægte vare', hvilket vil manifestere sig som en søgen efter produkter, der er mindre forarbejdede og dermed tættere på deres naturlige oprindelse," skriver Landbrug & Fødevarer i analysen "8 vigtige fødevaretrends i 2016". Ønsket om gennemsigtighed og en stigende bevidsthed om bæredygtighed kommer til udtryk i "en præference for lokalt producerede varer," skriver landbrugsorganisationen.

»Det er ikke raketvidenskab«

For den selvlærte kogekone Camilla Plum er der intet mærkeligt i, at forbrugerne foretrækker lokale varer af høj kvalitet.

»Hvis man bare går helt åndløst ned i supermarkedet og køber grøntsager eller **kød** fra de store industrilandbrug og **spiser** det, så bliver man ikke særligt glad i sin mund og mave. Det smager ikke af ret meget, og det er ikke så underligt.

Mange mennesker er lidt kritiske og har smagt tomater, som smager fuldstændigt vidunderligt eller har fået nogle nye kartofler, som faktisk er nye, og de kritiske forbrugere begynder at efterspørge noget andet, som er friskere, og som ikke er dyrket i Argentina eller i Sydfrankrig, men i Danmark. Det går op for flere og flere, at der er en enormt tæt sammenhæng mellem, hvordan dyrene har haft det, og hvordan de smager.

Altså, det er ikke raketvidenskab det her,« siger Camilla Plum.

»Hvis man er så heldig at smage **kød** fra dyr, som virkelig har haft det godt, så bliver man også kræsen og tænker, at det ikke kan være et tilfælde.

Det er, fordi de har haft det anderledes, og så kører man ud på en gård og køber noget **kød**,« siger Camilla Plum.

Akademikere valgte landbruget

At de danske forbrugere vil have lokale råvarer af god kvalitet mærker Hindsholm Gårdbutik & Delikatesse på Fyn. Louise og Benjamin Williamson-Westerman købte gården i begyndelsen af år 2013 og åbnede deres gårdbutik samme sommer. I løbet af de tre år med gårdbutik har parret, der tidligere havde akademiske karrierer og boede i storbyen, mødt mange kvalitetsbevidste forbrugere, som kommer ud på gården for at købe deres råvarer.

»Der er generelt en øget efterspørgsel på lokale råvarer og specielt svinekød. Folk vil gerne have deres **kød** fra et sted, hvor dyrene har haft det godt, og det er en kæmpe fordel, at folk kan komme og se dyrene hos os. I et supermarked er det svært at se, hvordan dyrene har haft det,« siger Louise Williamson-Westerman.

Gårdbutikken på Hindsholm forsøger hele tiden at forny sig og inspirere nye kunder til at køre ud på landet. Blandt andet laver de færdigretter som eksempelvis chili con carne, som de sælger på glas - klar til at blive hældt i en gryde og tilberedt.

»Det er folk rigtig vilde med,« siger Louise Williamson-Westerman.

Parret har frugt, grønt, køer, grise, ænder og meget mere, og den store variation gør, at landbruget er i balance, forklarer Louise Williamson-Westerman.

På en sommerdag er der typisk 40 kunder i gårdbutikken, og de køber for det meste store portioner. Desuden er parret begyndt at køre til torvet i Odense to gange om ugen og torvet i Kerteminde én gang om ugen for at opsøge nye kunder.

»Man kan godt fornemme, at vi skal arbejde meget med at komme ind til forbrugerne. Det har ikke betydet, at vores salg er eksploderet, men til gengæld er det mere stabilt nu,« siger Louise Williamson-Westerman.

Gode råvarer er svære at finde

Christian Bitz, der er ernæringsekspert, har lavet tv-programmer om mad, udgivet bøger og arbejder med at udvikle nordisk mad på Herlev Hospital, går som udgangspunkt efter danske, økologiske råvarer.

»Det spændende ved danske råvarer er, at vi har den her store sæsonvariation, og man kan gå og glæde sig til, at for eksempel jordbærrene kommer ud af drivhuset. Vi har altid nogle forskellige ting. Lige nu er det asparges, som smager fremragende, hvis man ellers er i stand til at finde dem,« siger Christian Bitz.

For én ting er, at råvarerne er dyrket optimalt - noget andet er, om man som forbruger når at få fat i dem, imens de stadig er gode, forklarer ernæringseksperter.

»Det må være det næste parameter, at råvaren er friskhøstet og stadig har den dér sprødhed og saftighed, som frugt og grøntsager mister, hvis de ligger opbevaret over længere tid, og det er ikke altid så nemt at finde som forbruger. Man kan for eksempel sagtens få tidlige og knapt så velsmagende asparges, men man kan så også få nogle, som smager fremragende,« siger Christian Bitz, der blandt andet handler i Torvehallerne i København.

E.

Det skal være let af få fat i varerne

Hos Årstiderne, der leverer madvarer til forbrugernes dør, oplever de stigende efterspørgsel på økologiske kvalitetsråvarer. Årstiderne leverer primært danske grøntsager og dansk **kød**, men får grøntsager kørt med lastbil fra Spanien de dele af året, hvor den danske produktion ikke rækker til at dække efterspørgslen. Marketing-og kommunikationschef Mette Andersen fortæller, at imens kvalitet og økologi er vigtigt for kunderne, så er det endnu vigtigere, at madvarerne er lette at få fat i.

»Vi har oplevet en ret markant vækst de seneste par år på grund af stigende efterspørgsel. Det skyldes ikke udelukkende, at folk efterspørger kvalitetsråvarer, de efterspørger også nemme løsninger.

Det er i højere og højere grad det, de efterspørger fra os,« siger Mette Andersen.

»Det, der lykkes rigtig godt for os, er ikke kun at levere råvaren ligesom i gamle dage, hvor vi pakkede rodfrugter med jord på i en kasse og sendte ud til kunderne. Nu tager vi ansvaret for hele aftensmaden, og vi vækster særligt på vores måltidskasser, hvor man får præcist afmålte mængder og opskrifter, der passer præcist til.

Det vil sige, at når ugen er omme, så har man brugt alt, hvad der var i kassen. Man får fisk, **kød**, kolonialvarer og krydderier. Folk betaler for kvalitetsråvarer, jo vist, men de betaler også for, at vi sparer dem noget tid,« forklarer Mette Andersen, der har undersøgt kundernes begrundelser for at handle hos Årstiderne.

Bekvemmelighed (på engelsk "convenience") er det største købsmotiv blandt Årstidernes kunder.

Det skal være let at få fat i varerne, og der skal være de rigtige mængder af dem. Andre vigtige parametre for Årstidernes kunder er kvalitet og økologi.

»Men det, at vi har gjort det nemt og tilgængeligt, har skabt den største efterspørgsel,« forklarer Mette Andersen.

Ligesom Årstiderne så vurderer Landbrug & Fødevarer også i deres analyse af fødevaretrends, at netop bekvemmelighed er én af de vigtigste fødevaretrends. Vi vil "se en fortsat stigende efterspørgsel efter produkter, der sparer danskeren for tid og dermed gør det lettere at leve sundt," skriver Landbrug & Fødevarer i deres analyse. N.

temasektion@jp.dk

Der er generelt en øget efterspørgsel på lokale råvarer og specielt svinekød. Folk vil gerne have deres **kød** fra et sted, hvor dyrene har haft det godt.

Louise Williamson-Westerman, ejer af Hindsholm Gårdbutik & Delikatesse.

Fakta: LANGTIDSGRILLET BRISKET MED DRY RUB

N 1 stk brisket af Hindsholm Beef (amerikansk inspireret udskæring af oksebrystet), alternativt kan man bruge et stykke oksespidsbryst N Dry rub efter egen smag (krydderiblanding som ofte indeholder sukker og dermed 'forsegler' **kødet** under grillprocessen samtidig med, at det giver smag).

N Kalvefond Grilltid 6-8 timer Skær det fedt og de sener af, der ligger uden på kødstykket.

Fedt vil afskære krydderierne fra at trænge ind i **kødet**, og ofte smelter det og ligger som en sø oven på stegen eller drypper ned i grillen og brænder.

Dæk hele kødstykket med et tykt lag dry rub, lad gerne **kødet** trække et par timer tæt indpakket i husholdningsfilm med krydderiblandingen på.

Lad ikke **kødet** stå med rub på i mere end 5 timer, da saltet trækker saften ud af **kødet** og det kan blive for tørt.

Placer en drypbakke med vand i grillen i den modsatte side af briketterne, så der hele tiden tilføres fugtighed under tilberedningen.

Placer **kødet** over drypbakken.

Sæt et stegetermometer i **kødet** og grill det ved 100-110 grader. Når kernetemperaturen for **kødet** når 65 grader pakkes det ind i stannioler med lidt kalvefond i, hvorefter det lægges tilbage på grillen. Når kernetemperaturen når 93 grader tages **kødet** af grillen. Lad det hvile i 30 minutter inden det skæres ud i skiver på ca. ½ -1 cm.

OBS. Hvis der bruges røg-flis, skal dette tilføres grillen i starten, da røgsmagen lettest trænger ind i råt **kød**.

Velbekomme.

Opskriften er skrevet af Louise Williamson-Westerman, Hindsholm Gårdbutik & Delikatesse.

CREME BRULÉ MED RABARBER OG KVAN

Til 4 personer

2,5 dl mælk 2,5 dl fløde 5 æggeblommer ½ vanilliestang 1 bundt fine rabarber 1 lille kvanstilk 100- 150 g sukker Skær rabarber og kvan i smalle stykker og læg dem i et ildfast fad. Drys med sukker, flæk vaniljestangen og læg den ned til frugten. Kom fadet i ovnen ved 200 grader, til sukkeret er smeltet, og rabarberen er lige akkurat mør, det tager 10- 20 min. Hæld sukkerlagen fra. Smag på en rabarberstump - hvis den er for sur, tilsættes mere sukker til lagen. Kog lagen ind til der kun er ½ dl tilbage. Rør æggeblommerne ud i fløde og mælk, og hæld sukkerlagen i. Fordel frugt og vaniljestang i et smørsmurt, fladt, ildfast fad, eller små portionsskåle. Hæld forsigtigt æggemassen over og bag i vandbad ved 100 grader, til det lige akkurat er fast. Ca. ½ time. Køl det af. Drys overfladen med et tyndt lag sukker eller flormelis, og stil det ind under en meget varm grill i meget kort tid. Sukkeret skal smelte og brune lidt, men det må absolut ikke brænde, så hold øje. **Spis** straks.

Opskriften er fra www.fuglebjerggaard.dk og skrevet af Camilla Plum.

ASPARGES PÅ TRE MÅDER

Til 4 personer Ingredienser N 1 bdt grønne asparges N 4 æg N 1 bdt hvide asparges N 30 g smør N 10 blade estragon N Asparges i forskellige farver N 1/ 2 citron, saften N Lidt olivenolie N Masser af friske urter, f. eks. dild Sådan gør du: 1. Grønne asparges med æg Hvis dine asparges er meget friske, behøver du ikke brække bunden af, den skal blot skrælles let. Grill dem i få minutter på grill eller grillpande.

Steg æg på en anden pande. Serveres med lidt salt.

2. Hvide asparges med smør og estragon Skræl dine asparges med en tyndskræller.

Smelt smørret ved lav varme på en pande, og kom aspargesene på panden. Steg dem ved lav varme i 8 minutter, mens du jævnligt vender dem. Tilsæt estragon-bladene og steg yderligere 2 minutter.

Serveres med lidt salt.

3. Aspargessalat med urter Damp de klargjorte asparges i et par minutter. Skær dem i tynde strimler og kom citronsaft, urter og lidt olie på.

Kilde: Opskriften er fra www.christianbitz.com brugt med tilladelse fra Christian Bitz.

- Ejerne af Hindsholm Gårdbutik & Delikatesse oplever, at folk efterspørger lokale råvarer og især **kød** fra et sted, hvor dyrene har haft det godt. Foto: Hindsholm Gårdbutik & Delikatesse
- Det er årstid for asparges. Og de kan **spises** på mange forskellige må "der. Christian Bitz giver tre bud på, hvordan man tilbereder de dejlige asparges. Foto: Colourbox

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Anm: Spis løs, men spis op

5. april 2016, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 12 (Aarhus), TINA BRYLD..., 761 ord, Id: e5a529b2

Restaurant: Hos den japanske restaurant Saichi kan man spise al den sushi, man kan rumme, til en fast pris, der dog forhøjes, hvis man levner for meget. Foretrækker man tilberedte retter, er der også et fint udvalg.

Henter billede...

ANMELDELSE Saichi Jægergårdsgade 81, Aarhus Tlf.: 8780 0008 www.saichi.dk Åben mandag-torsdag kl. 12-21, fredag-lørdag: kl. 12-23, søndag kl. 16-21.4 Betjening Vores tjener var både vaks og vidende og ledte os fint gennem aftenen. Men sådan en lidt kold aften er det et problem, at man ikke får hjælp til sit overtøj. Alle gæster havde det hængende over stoleryggen, men det er ikke en holdbar løsning. 3

Medspiseren talte om det i flere dage: Vi skulle på en sushirestaurant, hvor man kunne spise alt det sushi, man havde lyst til, for 218 kr. Nærmest en drøm for en sushi-elsker.

Samme medspiser blev ikke skuffet. Hun bestilte løs fra det omfangsrige sushikort på den japanske restaurant Saichi, men blev også orienteret om, at hvis hun bestilte mere, end hun kunne spise, kostede det ekstra.

»Hvis der er flere end tre stykker sushi tilbage, når du er færdig, koster de 15 kr. pr.

stk.,« sagde tjeneren venligt, men bestemt.

Det er nærmest det samme som at true med at lægge en bøde over disken, men det er sådan set i orden, at man på den måde ikke bare vil undgå madspild, men også spildte kræfter i et køkken, der, kunne vi se i aftenens løb, arbejder seriøst med råvarerne. I øvrigt kunne medspiseren slet ikke forestille sig at levne et stykke sushi - »det kan man da ikke«, mente hun og begyndte at krydse af på det kort, som blev udleveret.

Det var idéen, uddybede tjeneren, at man bestilte ad flere omgange, så man hele tiden kunne afpasse efter appetitten.

Et kryds på kortet kunne betyde såvel tre forårsruller, fem futomaki, otte uramaki eller deluxmaki eller en enkelt nigiri. Små kunstværker var sushien, tillige formfuldendt serveret på små, japanske fade med wasabi og ingefær, formet som et lille kunstværk i sig selv.

Samtidig var det kendetegnende, at man på ingen måde blev spist af med ris, tværtimod var det frisk, lækker og yderst smagfuld fisk, der fyldte mest.

Dette **spis** løs-tilbud koster 238 kr. fredag-søndag.

Ikke bare sushi

Saichi er ikke bare en sushirestaurant, men en japansk restaurant med meget andet end sushi på menukortet, bl. a. kylling, gris og okse.

Man kan bestille en menu til 299 kr., hvor man kommer lidt rundt i det japanske køkken. Denne menu omfatter appetizer, carpaccio, sushi, hovedret med kylling, chicken teriyaki, og dessert.

Den kastede denne anmelder sig over. Appetitten blev vakt med kylling med ingefær, soja og sake. Det smagte fint, men der var ikke megen kunst over serveringen.

Det var der derimod over den næste, carpaccio af dorade - guldbrasen - som var rullet om avocado og formet som en lille blomst med røde fiskeæg som knop og store mynteblade

til at fuldende billedet.

Den ikke bare så godt ud, den smagte også fremragende.

Tre stykker nigiri var næste ret. Tun, laks og reje lå der side om side med bønnespiser og små blomster til at give farve til tallerkenen.

Aftenen fortsatte med kylling teriyaki - en japansk sovs af soja, sukker og sake, som gav en fin og afbalanceret krydret smag til **kødet**.

Hertil hørte desuden både ris og indbagt peberfrugt, sød kartoffel, squash og aubergine. Igen en fin ret, hvor kyllingen var saftig og grøntsagerne smagfulde i al deres indpakning.

Den slags mætter, men nu hørte der dessert til menuen.

Her trådte den japanske restaurant over i det franske med tre små skåle creme brulé med flødeskum og chokoladesovs. Sådan ville man næppe servere det på en fransk restaurant, som formentlig også ville have sørget for, at cremen ikke var køleskabskold. Heldigvis var overfladen sprød og knasende.

Medspiseren fik også dessert med i sin sushimenu og gik den japansk-italienske vej med macha tiramisu lavet på grøn te.

Vi ville gerne have smagt på en sake til vores retter, men så skulle vi købe en hel flaske (der var flere at vælge mellem til priser fra 210 kr.

og opefter). I stedet valgte vi vin pr. glas. Der var ikke så mange at vælge imellem, men på tjenerens anbefaling valgte vi en argentinsk chardonnay, 1884, fra 2014 (65 kr.) til forretterne fra den blandede menu og en italiensk pinot grigio, Garganega Delle Venezie 2015 (55 kr.) til sushien. Sidstnævnte var et fint valg, og det kunne førstnævnte også have været, hvis den havde været frisk fra fad, om man så må sige. Men flasken havde tydeligt været åben i flere dag og havde en tydeligt tam smag. Det var ikke i orden.

Til kyllingen foreslog tjeneren et glas shiraz "Two Vines" fra Columbia Valley 2012 (65 kr.), som kunne bære at blive nippet til både før og efter maden.

Med en kande grøn te (40 kr.) og vand (25 kr.) lød regningen på 767 kr., hvilket er en fin pris taget i betragtning, at vi faktisk havde fået et stort måltid.

Det er sammen med den fine, fine sushi med til at hive Saichi op på fire små stjerner.

Læs flere anmeldelser på jp.dk/aarhus.

tina.bryld@jp.dk

- Laks er en populær fisk blandt sushifans.
- Saichi er en japansk restaurant med et flot udvalg af sushi.
- Saichis køkken er åbent, men ligger i kælderen. Her laves ikke bare sushi i den japanske stil, hvor der ikke tilsættes en masse krydderier, men også mere traditionelle japanske retter til dem, der gerne vil have maden tilberedt. Fotos: Kenneth Lysbjerg Koustrup

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Anm: Flammende kødtempel

📰 22. marts 2016, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 7 (Aarhus), KIM PAULI..., 988 ord, Id: e5a020cf

Restaurant: Restaurant Flammen er velsmurt, amerikanskinspireret effektivitet med uniformerede tjenere og gennemført branding. Her får man, hvad man er stillet i udsigt: **Masser af kød** til en meget favorabel pris.

Restaurant Flammen Toldbodgade 6, Aarhus www.restaurant-flammen.dk Tlf.: 3526 6364 Åben søndag-onsdag kl. 17-22, torsdag kl. 17-22.30, fredag-lørdag kl. 17-23 4 Betjening Venligt, smilende og imødekommende personale, som ikke desto mindre leverede et noget haltende serviceniveau. Bestillingen af to glas portvin endte lettere paradisk, og vi måtte vente længe på at få lov til at betale. 3



Ét hurtigt blik på magnumbuffeten bekræftede vores antagelse: Ingen, absolut ingen, behøver gå sulten fra bordet på denne restaurant.

Kænguru, krondyr, farseret vildsvin, ribbenssteg, pulled pork, argentinske pølser, angussteg, kalveculotte, kalkunbryst, lam, svinemørbrad, gode ben vi stopper remsen her, men der var mere. Den åbne flammegrill i buffetområdet bugnede af sydende **kød** - restauranten garanterer simpelt hen, at der altid er mindst 15 slags at vælge imellem. Er man ikke den store kødspiser - eller måske ligefrem vegetar - er der ingen grund til at bestille bord her. **Kødet** er det absolutte slagnummer på Flammen.

Bevares, salat-og tilbehørsbuffeten er også overdådig, men det er først og fremmest udskæringerne af skært **kød**, der gør stedet til noget særligt.

Spis, hvad du orker

Buffeten er inddelt i fire sektioner i en afdeling for sig på hver af de to etager i restauranten.

Foruden flammegrillen med **kød** er der et bord med brød og forretter; dvs. varmrøget laks samt tre forskellige supper. Der er et bord med et hav af grøntsager i små skåle plus diverse saucer, chips, jalapenos og andet. Endelig er der en sektion med varmt tilbehør; flødekartofler, pomfritter, kartoffelbåde, løgringe og grillede champignons bare for at tage nogle eksempler.

Konceptet er simpelt: **Spis**, hvad du orker fra hele buffeten. Pris: 199 kroner.

Det er noget, danskerne kan forstå og synes om. På under syv år har den sønderjyske familie Rosenfeldt Sunddal, der har opfundet Flammen-konceptet, skabt en landsdækkende kæde, der genererer millionoverskud og snart breder sig til udlandet.

I Aarhus er Flammen indrettet i et lokale i to åbne etager. Restaurantlokalet er imponerende stort og velindrettet med afskærmning mellem bordene og mulighed for fleksibel indretning til større selskaber. Vi besøgte stedet en hverdagsaften, og der var fyldt pænt op.

Der var kø i ankomstområdet, da vi ankom, men vi blev hurtigt hilst velkommen af en smilende ung kvinde og ført til den fjerneste ende af restauranten. Her fik vi anvist et lille bord og forklaret konceptet - dog først efter et lidt irriterende mellemstil hvor vi måtte gå hele vejen tilbage for at komme af med overtøjet.

Det havde været god service straks at oplyse, at der fandtes en stor garderobe ved indgangen. Både anmelderen og medspiseren valgte buffeten til 199 kroner, men vi kunne også være gået all in til 499 kroner. Så havde vi ud over grillbuffeten fået en velkomstdrink samt en dessert og derudover fri adgang til øl, sodavand, kaffe, te samt et par udvalgte vine - en hvid og en rød.

Man er nødt til at vælge Vi sprang velkomstdrinken over og gik straks til makronerne efter at have bestilt en flaske rødvin fra Lodi-området i Californien til 319 kroner (fra vinhuset Brazin). Vinen - en robust, alkoholrig sag, der på menukortet blev præsenteret som "Restaurant Flammens favorit" - viste sig at være et fint match til den tunge grillmad. Med i buffetprisen hørte en flaske vand til bordet.

Under måltidet spurgte vi hinanden: Mon nogen får smagt sig gennem samtlige kødtyper? Det er der vel, selv om det ikke lykkedes for os.

Kødet var generelt i orden og velsmagende, omend ikke i superligaen hele vejen rundt.

Den sprængte svinemørbrad var vel tør, og anmelderen fik flere stykker **kød**, der ikke var helt møre.

Men generelt var indtrykket positivt. Det er velsmurt, amerikanskinspireret effektivitet med tjenere i uniform og gennemført branding.

Her får man, hvad man er stillet i udsigt. Det er værdi for pengene, også selv om meget af tilbehøret smagte som noget, der var hældt ud af poser, flasker og bøtter.

På samme måde efterlod desserterne et lettere industrielt indtryk. Anmelderen fik en "italiensk is" til 39 kroner serveret i et glas. Den var udmærket, men adskilte sig ikke fra noget, man kunne have købt i et supermarked.

Medspiseren valgte at prøve husets creme brulé ligeledes til 39 kroner, og den var der ubetinget ros til.

Portvin er ikke likør Vi havde en god aften, og først til allersidst i forløbet begyndte tingene at tage en lidt uheldig drejning. Bestillingen af portvin til desserterne endte således nærmest parodisk. Der er kun én dessertvin på kortet, en 10 år gammel tawny-portvin fra Burmester. Men tjeneren vidste ikke, hvad det var, vi bestilte, og blev ved med at omtale portvinen som "likør".

Da hedvinen blev serveret, var det i cognacglas med måske 2-3 cl i hver.

At hedvinen på regningen var opført som "spiritus, 2 cl", tyder på, at tjeneren har troet, at hun skænkede cognac eller noget i den retning.

Det var et stærkt kritisabelt kiks. Da vi gjorde opmærksom på fejlen, blev der foretaget et stykke opklaringsarbejde af en ny tjener, der nu omtalte vores portvin som "sjusser". Vi fik en forklaring om, at stedets kasseapparat ikke kendte portvinen fra kortet, hvorfor vinen kun kunne slås ind som spiritus til 30 kr. per glas, selv om den if. kortet kostede 59 kr. pr. glas. Det lød mildest talt noget underligt.

Haltende service

I det hele taget kneb det en anelse med serviceniveauet.

F. eks. blev de brugte tallerkener på vores bord ikke fjernet hurtigt og løbende, som man kunne ønske sig det på en buffetrestaurant.

Det trækker også ned, at vinglassene ikke var i orden, men bar tydelige præg af, at opvaskemaskinen manglede afkalkningsmiddel. På en gourmetrestaurant ville vi have forlangt glassene udskiftet med rene.

Endelig tog det urimeligt lang tid, før vi fik kontakt med en tjener for at betale.

Først da medspiseren begyndte at vifte med begge arme, fik vi prikket hul igennem til betjeningen. Vi var ellers i god kontakt med "vores" tjener under første halvdel af besøget, men pludselig forsvandt hun, og vi så hende aldrig igen.

Vi kom af med 855 kroner alt inklusive. Det er en overordentlig fair pris for så stort et traktament, hvori der oven i købet indgik en flaske vin, så vi lander på fire stjerner til den samlede oplevelse og tre til betjeningen.

Læs flere anmeldelser på [jp. dk/ aarhus](http://jp.dk/aarhus).

kim.pauli@jp.dk

- Flammen serverer 15 slags **kød**. **Kødet** var velsmagende - dog ikke i superligaklassen hele vejen rundt.
- I Aarhus er Flammen indrettet i et lokale i to åbne etager. Restaurantlokalet er stort og velindrettet med afskærmning mellem bordene. Fotos: Kenneth Lysbjerg Koustrup

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Klimakrisen indtager vores tallerkener

17. juli 2016, Jyllands-Posten, Sektion 9 (JP Weekend), Side 6, AMALIE KØNIGSFELDT..., 1793 ord, Id: e5cdb305

Kød er en klimasynder, og det får stadig flere til at skære ned på eller fravælge **kødet** og blive såkaldte klimavegetarer. Den spirende tendens vil vokse, mener kostvaneforsker, men nogen vegetarnation bliver vi næppe.



Jakob Storch kommer fra et ganske almindeligt hjem, hvor man **spiser** efter y-tallerkenen, ca. en tredjedel grønt, en tredjedel kulhydrat og en tredjedel **kød**. Der var altid **kød** på tallerkenen i barndomshjemmet i Lyngby, fortæller den 26-årige studerende fra Nørrebro. Men for to år siden et sted i Sydøstasien ændrede hans syn på verden sig i en grad, der gør, at han i dag lever helt uden animalske fødevarer for at skåne klimaet så meget som muligt.

I løbet af den halvanden måned lange rejse mødte han andre unge fra hele verden, der fortalte ham om kødproduktionens massive klimabelastninger. Noget, han ikke tidligere havde vidst så meget om. Men med facts i baghovedet som, at **kød** og kødprodukter er de fødevarer, som giver det største klimaaftryk, efterfulgt af mejeriprodukter, og at animalske produkter belaster klimaet mere end verdens transport til sammen, traf han valget. Når han kom hjem, ville han leve vegetansk.

Ved at spise vegetarisk udleder man mere end halvt så lidt CO₂, som hvis man **spiser kød**, og skærer man også æg og mælkeprodukter fra sin kost, udleder man 25 pct. mindre madrelateret CO₂ end en vegetar, viser forskning fra Oxford Universitet. I første omgang blev Jakob Storch vegetar, men i slutningen af august sidste år tog han skridtet fuldt ud og blev veganer.

»Vi ved allerede nu, at målet om, at temperaturen maksimalt må stige to grader, ikke kan lade sig gøre. Men her kan vi selv handle på det ved at tage ansvar for klimaet gennem vores forbrug og livsstil,« siger han, mens han drejer på sit glas med café latte, der skiller lidt, fordi den er lavet på soyamælk. Det er i øvrigt det eneste synlige tegn på, at Jakobs livsstil er anderledes end de flestes. Med sit mellemlange hår, lyse lærredsbukser og sorte hættetrøje ligner han en hvilken som helst anden studerende. Alligevel opfatter bl.a. hans onkel ham som ekstrem, pga. det valg han har truffet.

»Har du ikke mere lyst til flæsketeg,« siger onklen drillende og vifter med et stykke **kød** foran Jakobs ansigt til jul.

Onklen forstår ham ikke. Nok fordi, der er noget macho-agtigt ved at spise **kød**, mener Jakob. Men nok også, fordi onklen - som de fleste andre danskere - er vant til, at **kød** er hovedkomponenten i et måltid. For vi danskere **spiser** stadig rigtig meget **kød**. Mere end vi har brug for, forklarer kostvaneforsker fra DTU Fødevareinstituttet, Sisse Fagt.

Modreaktion på nullernes kødorgie

I løbet af nullerne og begyndelsen af 10'erne gjorde kostdiller som Palæo og Atkins-kuren det normalt at basere kosten på store mængder **kød** til fordel for kulhydrater, og det kunne ses i DTU Fødevareinstituttets landsdækkende undersøgelse af danskernes kostvaner.

Aldrig havde vi spist så meget **kød**. »Siden 1960'erne har danskernes kødforbrug været støt stigende, for når der er stigende velstand, stiger kødforbruget. Det høje kødforbrug fik så et ekstra nøk opad med Palæobølgens tanke om, at protein er godt,« forklarer seniorrådgiver Sisse Fagt, DTU, der er med til at lave kostundersøgelserne. Det samme kunne ses på globalt plan. I 2006 blev der produceret fire gange så meget **kød** som i 1961, viser en rapport fra Worldwatch Institute.

Men midt i køddiæternes storhedstid begyndte en modbølge. Klimaforkæmpere råbte højt. Sir Poul McCartney prædikede budskabet om kødfrie mandage, og USA's tidligere vicepræsident Al Gore åbnede øjne med dokumentaren "En ubekvem sandhed" og udsagn som, at »der er en alvorlig sammenhæng mellem det, at folk **spiser** mere **kød**, og ødelæggelse af miljøet«.

En ny bevidsthed om sammenhængen mellem **kød** og klima blev plantet, og modbølgen har nu vokset sig så stor, at det tyder på, at andre end Jakob Storch har lyttet efter. En rundspørge foretaget af TNS Gallup for Berlingske viser, at hver tredje dansker **spiser** mindre **kød** i dag end for to år siden, og i samme rundspørge svarer ni pct., at de lever vegetarisk. Også i Dansk Vegetarforening kan tendensen ses - både på medlemstallet, der er steget eksplosivt, og på argumentationen for at leve vegansk eller vegetarisk. Siden 2010 er medlemstallet steget med mere end 65 pct., og det eskalerer. Alene siden nytår har foreningen fået omkring 160 nye medlemmer, fortæller presseansvarlig i Dansk Vegetarforening, Kenneth Ibsen og kalder det endda en supertrend at fravælge **kød**.

Hvor mange af medlemmerne, der er såkaldte 'klimavegetarer', er der dog ikke tal på endnu, men Kenneth Ibsen er ikke i tvivl om, at det er en voksende gruppe. »Det ulmer i øjeblikket på mange fronter,« som han siger.

Flere "flexitarer"

Det samme oplever Jakob Storch. Bare i løbet af det sidste halve år har flere af hans venner fået veganske kærestes, og begge hans brødre og nogle af hans venner er begyndt

at indføre en kødfri dag om ugen og kommer stolt og fortæller ham om det.

Det er stadig en meget lille del af danskerne, der har taget skridtet fuldt ud og valgt **kødet** helt fra som Jakob, men antallet af danskere der vælger at have kødfrie dage er stigende, og ud af den tendens er endnu et nyt begreb blevet født, nemlig dét at være "flexitar". Det dækker over folk, der lever vegetarisk det meste af tiden, men som stadig **spiser kød** en gang i mellem, og ifølge en analyse, foretaget af Coop i april, opfatter fire pct. af danskerne sig som flexitarer, mens lidt mere end hver femte har minimum én kødfri dag om ugen.

Det har gjort det lettere at være vegetar, fortæller Kenneth Ibsen fra Vegetarforeningen; for den øgede efterspørgsel har fået supermarkederne til at sælge flere vegetarprodukter, og folk er blevet mere forstående over for valget om at være vegetar. »Folk kan se det fornuftige i det, fordi de nu kender til klimabelastningen ved kødproduktion. Argumenter om sundhed og dyrevelfærd bliver opfattet som mere fanatisk. Men der er ingen, der stiller spørgsmålstegn ved klimaargumentet,« mener han.

Vores forhold til **kød** er ændret

Kostvaneforskeren Sisse Fagt har endnu ikke målt på tendensen, fordi den er så ny (den nyeste kostvaneundersøgelse er fra 2013). Men hun er ikke i tvivl om, at danskernes forhold til **kød** er under forandring.

»Palæo-bølgen har toppet, og der er kommet en øget bevidsthed om, at så meget **kød** behøver vi ikke spise. Det er interessant, at der er opstået et nyt begreb: »at være klimavegetar«. Det vidner om, at der sker noget lige nu. Der er grøde,« siger hun og forklarer, at også argumentationen for ikke at spise **kød** har ændret sig, for hvor det traditionelt har været sundhed og dyrevelfærd, der har været de primære grunde til at fravælge **kød**, handler det nu om klima.

»Sundhed er blevet mere end det personlige. Der er tale om en mere global opfattelse af sundhed, nemlig hvad der er sundt for vores planet,« forklarer hun og taler nærmest med samme tunge som Jakob Storch, når han fortæller om sine grunde til at fravælge **kød**. For ham handler det ikke om, hvad der er sundt for hans krop, for han tror ikke, at det er usundt for kroppen at spise lidt **kød** en gang i mellem, og han kan egentlig ikke mærke forskel i sin krop, efter han er gået over til at spise planteføde. For ham handler det udelukkende om bæredygtighed. En tanke, der er begyndt at dominere i den brede befolkning på trods af, at det stadig kun er en brøkdel, der fravælger **kød**, fortæller Lotte Holm, der er professor på Københavns Universitet og forsker i fødevarer.

»Der er sket en diskursiv ændring, fra at man slet ikke så kødspisning som et problem, men snarere som noget naturligt og godt, til at man nu taler om, at det er noget, man skal holde igen med, fordi det belaster klimaet, og rødt **kød** kan give kræft osv.,« siger hun og påpeger, at **kød** er ved at miste status som den primære komponent i et måltid.

Fremtidens kødvaner

Alligevel understreger Lotte Holm, at langt de fleste danskere stadig **spiser kød** og vil blive ved med det.

»Jeg vil tro, at danskernes kødforbrug nu stagnerer, efter at have steget år for år. I fremtiden vil der nok også være større grupper af befolkningen, der ikke **spiser kød** eller **spiser** meget lidt **kød**, og i visse kredse vil det måske blive opfattet som lidt upassende at spise for meget oksekød,« forklarer hun og bliver bakket op af Sisse Fagt, der er overbevist om, at kødforbruget vil nå et lavere niveau, og at det vil blive mere normalt at have kødfrie dage. Det skyldes bl.a., at det er blevet hipt at leve uden **kød** for klimaets skyld, fortæller hun. Trendsætterne er især yngre kvinder og børnefamilier i storbyerne, primært fra det veluddannede segment.

»Det er dér, tingene starter, og derfra kan det sprede sig og blive mainstream. Men med den plads, **kød** har i danskernes madkultur, går der lang tid, før en kødfri tendens bliver mainstream. Jeg tror aldrig, den gør det. Nogen vegetarnation er vi næppe ved at blive,« mener Sisse Fagt.

Hvor meget **kød**, der vil komme til at ligge på vores middagstallerkener i fremtiden, hænger i høj grad sammen med, hvorvidt der fra politisk side bliver reguleret, påpeger begge forskere.

»Hvis markedet bliver ved med at være fyldt med billigt **kød**, kommer der nok ikke til at ske så meget,« siger Lotte Holm og forklarer, at forskning viser, at politisk regulering kan have ganske stor effekt. Sisse Fagt mener heller ikke, at en opfordring til at spise mindre **kød** kan stå alene. »Det kan få nogen til at gøre noget, men strukturelle tiltag for at begrænse kødindtag er også en del af det. Oplysning er næppe nok.«

Regulering eller ej vil den kødfri bølge dog ikke blive endnu en kostdille på linje med palæo m.v., spår Sisse Fagt: »Jeg tror ikke, det er en døgnflue, for den globale opvarmning bliver ved med at være der, så vi vil tage aktion. Men i hvilket omfang må fremtiden vise«.

w@jp.dk

Med den plads, **kød** har i danskernes madkultur, går der lang tid, før en kødfri tendens bliver mainstream. Jeg tror aldrig, den gør det. Nogen vegetarnation er vi næppe ved at blive. SISSE FAGT, seniorrådgiver, DTU

Fakta: KOST HVORNÅR ER MAN

Vegetar: Man er vegetar, når man lever af planteføde (dvs. frugt og grønt, korn, bælgrugter, nødder og frø mv.), typisk suppleret med mælkeprodukter og æg. Det kaldes også en 'lacto-ovo-vegetar'. Supplerer man kun plantekosten med æg, er man ovo-vegetar, og supplerer man planteføden med mælkeprodukter, kaldes man lactovegetar. Veganer: Man er veganer, hvis man ikke **spiser** hverken **kød**, fjerkræ, fisk, mælkeprodukter, æg eller andre animalske produkter. Mange veganere undgår også beklædningsgenstande lavet af læder eller pels. Flexitar: Man er 'flexitar', hvis man hovedsagligt **spiser** vegetarisk, men sommetider **spiser kød**. Pescetar: Man er pescetar, hvis man supplerer sin planteføde med fisk, men ikke **spiser** andre typer **kød**. Kilde: Dansk Vegetarforening

- FOTO: COLOURBOX

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Kødkrigen i kommunen

28. juni 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 16, IDA NYEGÅRD ESPERSEN..., 1780 ord, Id: e5c6f98b

Veganske børn: I Nordjylland er en vegansk mor blevet indberettet til de sociale myndigheder. I Herlev har en mor sat alt ind i kampen for sin veganske datters ret til at undgå **kød** og mælk i en kommunal børnehave. Hun mener, at børns naturlige empati ødelægges af **kød**. Kost er også blevet et kommunalt minefelt.

Da en børnehavepædagog i Herlev sagde til Valentina Crast, at børnehaven ville fortsætte med at tilbyde **kød** og mælk til alle børnene, anede børnehaven ikke, hvad de gik op imod.



Børnehavelederen havde næppe forudset, at kommunalbestyrelsen, distriktschefen, borgmesteren og kommunelægen ville blive involveret i sagen gennem halvandet år.

Institutionen i Herlev henviste til, at de fulgte Sundhedsstyrelsens anbefalinger for børnekost, og at de kun ville lave undtagelser, såfremt en lægeerklæring påbød det.

Valentina Crast og hendes kæreste, Lars Dehnhardt, er veganere. Alle animalske produkter er forvist fra deres kost. Deres datter Evy har været veganer, siden hun var spæd, og forældrene ønskede under ingen omstændigheder, at deres valg skulle smudses til af mælk og **kød** i børnehaven.

Havde børnehavens afslag nu fundet sted for 25 år siden, kan det godt være, at en affejet forælder ville have rettet ind i lydig ydmyghed over for et regelsæt.

Men det var i 2014, og Valentina Crast er en forælder i en periode uden selvfølkelige autoriteter. Hun er mor i en tid, hvor herskende dogmer er til diskussion, og sandheden er noget, man selv definerer.

Hun er vant til at forsvare og forklare sin veganske opdragelse - også over for datterens oldemor, som i sin levetid anså vegansk mad for et sundhedsskadeligt valg over for oldebarnet.

»Jeg bakker ikke ud på grund af et nej, jeg viger ikke fra mine overbevisninger, bare fordi de skiller sig ud,« siger Valentina Crast.

»I min familie handler veganisme ikke kun om kost. Det er selve kernen i, hvem vi er som mennesker.« Hun mener, at man ødelægger børns empati ved at lære dem at spise andre levende skabninger.

»Og den provokerende melding fra børnehaven gav mig kamplyst. Jeg synes, at kampen var principiel,« siger hun.

På Herlev Kommunes hjemmeside skriver kommunen om sine institutionsværdier, at »Vi er imødekommende og åbne over for forskellige livsstile«. Valentina Crast siger, at »de værdier vel også må gælde i praksis«. Så i 2014 skrev hun til kommunens distriktschef, at hvis datteren fik serveret animalsk føde i børnehaven, ville det afvige »kraftigt fra den etik, omsorg og medfølelse, vi ønsker at lære hende«. Mailen var fyldt med links til undersøgelser om veganisme, og Valentina Crast understregede, at både hende og hendes mand er sygeplejersker og vidende om kroppens behov.

Sagen blev forelagt kommunalbestyrelsen og kommunelægen.

Individets ret

Susanne Rank Lücke, formand for Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, bekræfter, at sundhedsplejerskerne møder flere veganske børn end tidligere, særligt i hovedstadsområdet - en tendens, hun har bemærket de seneste tre-fem år.

De veganske forældre og børn organiserer sig på egen hånd. I Aarhus, København og på Fyn har nybagte forældre oprettet særlige veganske mødregrupper. Facebook-gruppen "Veganske mødre" har over 700 medlemmer, og plantespisende børn og unge fra 10 år har også deres egen Facebook-gruppe.

Et stigende antal veganske børn i kommunale institutioner rejser et principielt spørgsmål om, hvor individuelt forældre har krav på, at deres børn bliver behandlet.

Og endnu vigtigere: Hvem og hvad har krav på autoritet i en institution: myndighedernes anbefalinger eller forældrene? Mia Sommer hvirvlede sig ind i det spørgsmål allerede for syv år siden i sin søns institution i Værløse Kommune.

Hun er veganer, jurastuderende, vegansk kogebogsforfatter og mor til tre børn, alle veganske siden fødslen. I sønnens vuggestue ønskede lederen at servere **kød** og mælk.

Ligesom i Valentina Crasts tilfælde bad lederen om en lægeerklæring som betingelse for at omgå Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

»Men mit veganske livsvalg er ikke lægeligt begrundet, det er et etisk valg, fordi jeg mener, at det er forkert at spise dyr og drikke deres mælk. Jeg understregede over for lederen, at jeg tog det fulde ansvar for min søns kost. Og så nævnte lederen, at hun så sig nødsaget til at skrive en indberetning til de sociale myndigheder på grund af det,« siger Mia Sommer.

Hun hørte aldrig mere til advarslen om indberetning. Hun kender til forældre, som har fået overtalte deres læge til at skrive lægeerklæring, selv om barnet godt kan tåle mælk. Det ønskede hun ikke.

Mia Sommer stod fast på, at **kød** og mælk måtte være fravigeligt - lægeerklæring eller ej - og hun endte med at blive imødekommet.

I dag går hendes yngste barn i en kommunal vuggestue med madordning, og køkkenpersonalet kokkerer hver dag særskilte måltider til den københavnske vuggestues to veganske børn.

Underretning til kommunen

Kommunerne har ingen oversigt over antallet af underretninger med veganisme som omdrejningspunkt.

Jyllands-Posten er bekendt med et eksempel fra marts 2016, hvor to nordjyske forældre besluttede at opløse deres parforhold på et tidspunkt, hvor de også var grundlæggende uenige om kost i forhold til deres 15 måneder gamle søn.

Moren er veganer, faren er altspisende, og de gav sønnen mad ud fra hver deres overbevisning.

Faren gik til sin læge og udtrykte bekymring for sit barns ernæring. Det førte til en underretning til kommunen.

I den står der: Sønnen »synes ikke at få den rette kost i forhold til sin alder og sit behov.

Mor giver ham vegansk mad, og det er x (lægens, red.) indtryk, at der er en kamp mellem forældrene i forhold til dette. Mor tager ikke imod rådgivning i forhold til kosten til x (sønnen, red.) fra hverken fra læge eller sundhedsplejerske« men søger råd »hos en eller anden vegansk specialist på Sjælland«. Moren siger til Jyllands-Posten, at hun var åben over for kostrådgivning, at hun allerede på tidspunktet for underretningen havde en aftale hos en diætist og en sundhedsplejerske, og at sønnen i øvrigt fik både **kød** og mælk i sin vuggestue.

Moren er anonym, fordi forældrene stadig er i konflikt. Men hun har indvilliget i at dele underretningen for at illustrere, at vegansk kost er blevet brugt som argument for dårligt forældreskab i en forældrekonflikt.

Religiøs ret

Syv måneder efter Valentina Crasts klage til Herlev Kommune fik hun en tilbagemelding: Svaret var nej. Kommunalægen kunne ikke stå inde for vegansk kost.

Nu henvendte hun sig et niveau højere oppe. Hun skrev til borgmesteren: »I vores kommune tager man hensyn til muslimske familiers ret til at fravælge svinekød.

Men ikke familiers ret til at fravælge **kød**, på baggrund af etik, miljø og sundhed.

Giver det mening? I så fald, ville det så nytte hvis vi bekendtgjorde os til Buddismen?« Hun sluttede brevet med ordene.

»Hvis vi ikke finder en løsning der respekterer vores valg som forældre og vores datters sind, så må vi tage konsekvensen og flytte hende.« 14 dage efter fik hun svar. Forældrene blev inviteret til to møder om sagen, bl. a. et møde hvor både »institutionslederen, distriktslederen og centerchefen for Dagtilbud og Skole ville møde op«.

Vil ikke til lægen

I Facebook-gruppen "Veganske mødre" deler mødre inspirationsopslag - f. eks. om veganske børnesko lavet af kork, om hvilke vitamintilskud de giver børnene og om et foredrag om vegansk opdragelse afholdt af et amerikansk helsecenter, hvor de »i mere end 60 år har behandlet kronisk syge mennesker, bl. a. med en diæt udelukkende af rå grøntsager og spirer«. I Facebook-gruppen søger en mor en vegansk penneven til sin 11-årige søn, da »det kan være lidt svært for kammeraterne at forstå veganerverden, og han føler sig lidt uden for tiden«. Og en vegansk mor fra Djursland skriver, at hende og hendes barn »rigtig godt kunne tænke os at connecte med andre bevidste og medfølende mødre og børn«. Mødrene gør også en anden ting i gruppen "veganske mødre": De søger råd og delagtiggør hinanden, når kødverdenen ikke forstår dem.

En mor skriver f. eks. om hendes veganske 21 måneder gamle datter, at »hun er begyndt at se lidt "træt" ud og kan godt være lidt nervøs for, om hun får nok af, hvad hun har brug for. Vores læge mener, at børn skal have **kød**, så hun er desværre ikke til meget hjælp«. Et gruppemedlem anbefaler, at datteren får taget en blodprøve ved lægen.

Men moren afviser: »Hvis jeg tager hende med til lægen, er jeg bare sikker på, at hun siger, hun skal have **kød**«. I Facebook-gruppen deler en mor et billede af en vegansk madpakke og skriver »Vores søn på knap tre år har selv valgt alt animalsk fra«, hvortil en mor skriver »Hvor sødt (efterfulgt af tre hjerter). Min søn på 4 har også valgt AL animalsk fra«.

En udvidet safezone

I december 2015 besluttede Herlev Kommune, at Valentina Crasts datter gerne måtte undtages fra tilbud om mælk og **kød**. Moren jublede og takkede kommunen og syntes, at hun havde banet en vej for andre veganske mødre.

Men her - et halvt år senere - har datteren mange fridage fra børnehaven »for at undgå konflikt«, siger Valentina Crast: »Pædagogerne følger ikke konsekvent kommunens henstilling, og det sætter mit barn i et dilemma.

Hun bliver ked af det over, at i børnehaven er **kød** noget, hun **spiser**, og hjemme hos os er dyr følede individer og ikke madvarer.« Familien er ved at flytte til et landligt bofællesskab med tre andre veganerfamilier nær Køge. Datteren starter i en ny veganervenlig børnehave efter sommerferien. Valentina Crast forklarer valgene med: »At vi som familie havde brug for at få udvidet vores safezone. I det veganske fællesskab kan man lade op, for hver gang man som veganer træder ud i resten af samfundet, bliver man konfronteret med den kødspisende verden. Nu prøver Evy at opleve, at hendes bedste veninder også **spiser** lige som hende.« Og så er spørgsmålet selvfølgelig: Er det i virkeligheden Valentina Crast, der ekskluderer sin datter fra det store fællesskab ved at holde på, at hendes veganske livsvalg også skal gælde datteren? »Nej! Hvis omverdenen rummede veganske valg, ville børnene slet ikke føle sig udelukket,« siger Valentina Crast og fortsætter: »Der må være en grundlæggende respekt for individets ret til at vælge sin

egen livsoverbevisning for sin familie. Det gør man ud fra troen på, hvad der er bedst for ens barn.«.

ida.n.espersen@jp.dk

I vores kommune tager man hensyn til muslimske familiers ret til at fravælge svinekød. Men ikke familiers ret til at fravælge **kød**, på baggrund af etik, miljø og sundhed.

Giver det mening? Valentina Crast, mor til vegansk barn.

Fakta: DAGINSTITUTIONER Krav om hensyn til vegansk kost

Seks af 63 kommuner stiller krav om, at vuggestuer og børnehaver skal understøtte vegansk kost i daginstitutioner.

For vegetarisk kost er tallet 13 kommuner.

Det viser en ny rundspørge om kostpolitik, som Dansk Vegetarforening netop har lavet.

24 af de 63 kommuner i den nye undersøgelse svarer, at børnene altid skal have en lægeerklæring for at få specialkost.

16 kommuner svarer, at forældre uden lægeerklæring har lov til at fravælge bestemte fødevarer.

Sundhedsstyrelsen fraråder veganerkost til spæd-og småbørn.

Styrelsen begrundet det med, at vegansk kost til småbørn kræver betydelig viden, hvis barnet skal sikres tilstrækkelig næring, og Sundhedsstyrelsen skriver, at dele af vegansk kost kan have negativ effekt på småbørns vækst.

- Hvem og hvad har krav på autoritet i en institution: myndighedernes anbefalinger eller forældrene? Valentina Crast fik at vide, at svaret var myndighederne. Det ville hun ændre. Foto: Stine Bidstrup

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Debat: SOLO: Kød og kampagner

2. april 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 30 (Debat), Christine Christiansen kulturjournalist og kommentator..., 583 ord, Id: e5a4483c

Påsken blev rundet af i flere medier med nyheden om, at nationen de seneste to år har skåret markant ned på kødforbruget. I Berlingske stod en familie frem og fortalte, hvordan den verdensomspændende organisation "Meat Free Monday" med musikeren Paul McCartney i spidsen har påvirket familien til at skifte kyllingen ud med kål i gryderetterne.

Henter billede...

Det virker voldsomt, at idoler som Paul McCartney har denne guddommelige magt til at diktere, hvordan andre mennesker skal leve deres liv. Når kendte går ud og blacklister **kød**, følger hoben trit som en flok fromme påskelam.

Men hvorfor kræver det partout en kendis og en hip kampagne at få os til at styre spisevanerne i en sundere og mere miljørigtig retning? Hvorfor følger vi først trop, når kunstnere og ernæringsguruer udbasunerer deres sundhedssandheder i medierne? I min opvækst i 1980'erne og 1990'erne spiste vi **kød** med måde.

Mindst én aften om ugen var der salat, suppe eller grød på menuen.

Ingen gjorde et stort nummer ud af at kalde det kødfri dag eller andet smart. At grøntsager og karto-fler fyldte mest på tallerkenen, var naturligt.

Nuvel, vi lærte selvfølgelig kostpyramiden at kende i folkeskolen, hvor også "Du bli'r, hvad du **spiser**"-kampagnen rullede. Der var fokus på sund livsstil i skolen, og den viden lagrede sig. Jeg ser i dag mange af mine jævnaldrende videregive de samme grundlæggende sundhedsråd til deres børn.

Dengang krævede det hverken raketvidenskab eller rocksangere med verdensstjernestatus at få børn til at forstå, at grønt er godt, mens **kød** er fedt. Og at det tilmed belaster miljøet langt mere at producere røde bøffer end grønne bønner. De budskaber blev formidlet som almen viden. Som fornuft, men uden fanatisme.

Modsat motionens verden, hvor mange lader sig styre af stramme træningsprogrammer. Vi så det tirsdag i DR1's "Sundhedsmagasinet", der satte fokus på løb som sportsdisciplin. Først da studieværten havde installeret en app på mobilen og flere plasticchips på

kroppen, var hun klar til det, der var essensen: at løbe en tur for at få lidt motion. Apatisk lod udøveren sig slavepiske gennem træningspasset af en monoton stemme på app'en. Havde naturens fuglesang ikke været et mere harmonisk soundtrack til træningen? I ekstremsportens hellige navn presser folk sig selv gennem fysiske udholdenhedsprøver, selv om forskere har dokumenteret, at man lever længst og vedligeholder kroppen bedst med moderat motion.

Præcis som i tidsalderen før app-diktaturet, hvor man bare tog løbesko og joggingdragt på og luntede en tur. Eller satte sig spontant op på cyklen og trillede af sted uden først at montere en spændetrøjeagtig pulsmåler og andre autoritære gadgets.

De seneste år er vi blevet bombarderet med kampagner om alt fra at undgå at smide mad væk til at slukke for elapparater, der ikke er i brug. Selv vejen hen til offentlige skraldespande er markeret med plasticfodspor, så vi kan finde vej. Vi afventer passivt miljø-og sundhedskommandoer fra kendisser og politikere frem for selv at tage teten og forbedre miljøet til gavn for fremtidens generationer.

Når vi slavisk følger Paul McCartneys kampagneråd, føler vi os rigtige - ja, tit lidt bedre end dem, der sviner videre i egoismens og økoubalancens navn.

Opskriften på bæredygtighed er sund fornuft og en aktiv indsats på alle fronter. Det er ikke nok at droppe **kødet** én dag om ugen i den korte tid, en smart kampagne kører. Vi skal skåne miljøet og sænke ressourceforbruget samtlige 365 dage om året.

debat@jp.dk

Hvorfor følger vi først trop, når kunstnere og ernæringsguruer udbasunerer deres sundhedssandheder i medierne?.

- National Rifle Association (NRA), som er en del af den amerikanske våbenlobby, har omskrevet og udgivet eventyrene om "Hans og Grete" og "Den lille Rødhætte".

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Fagre nye madverden

5. juni 2016, Jyllands-Posten, Sektion 9 (JP Weekend), Side 18, PERNILLE LE MARC..., 2284 ord, Id: e5bdfd53

Myrepulver og algewraps - det er, hvad fremtidens menu byder på. For det er tid til at invitere diversiteten ind i køkkenet, hvis vi vil være med til at redde miljøet.

oktober 2015 præsenterede det danske fremtidsforskningscenter Space10 en prototype på en termostat til badet, der begynder at lyse, når man har været i bad i mere end syv minutter. Idéen var ganske enkelt at motivere folk til at spare på vandet for at skåne miljøet. Men vil vi virkelig gøre en forskel for miljøet, er det ikke nok blot at slukke for vandet tidligere. Den helt store udfordring ligger i den mad, vi sætter på spisebordet.



»En dag gik det op for os, at hvis man dropper badet helt i tre måneder og derefter **spiser** én burger, så ender man faktisk med at forbruge samme mængde vand, som hvis man havde taget et bad hver dag i tre måneder. For fødevareindustrien er en af de største klimasyndere og bare én almindelige burgerbøf kræver hele 2.400 liter vand at producere. Vi blev altså klar over, at hvis vi virkelig vil gøre en forskel for miljøet, sker det ikke kun ved at spare på vandet derhjemme. Den helt afgørende forandring skal ske i vores fødevarevaner og produktionsmetoder,« fortæller den kommunikationsansvarlige hos Space10, Simon Caspersen. Derfor lagde Space10 termostaten på hylden og lancerede i stedet projektet Tomorrow's Meatball, som skulle udforske mere bæredygtige alternativer til vores nuværende kost og produktionsmetoder.

Miljøet under pres Resultatet af Tomorrow's Meatball er otte alternative fødevarescenarier visualiseret i en serie af legefulde og letforståelige illustrationer, som udfordrer vores nuværende fødevareproduktion, vores fødevarevaner og frem for alt vores stigende forbrug af **kød**.

»Vi har brugt kødbollens form som lærred for de otte fødevarescenarier, fordi vi ønskede at visualisere kompliceret forskning på en enkel og velkendt måde. De fleste kulturer kender til kødboller - fra den svenske frikadelle til italienske spaghettikødboller til den mellemøstlige kofta,« forklarer den kreative direktør hos Space10, Kaave Pour.

Og med de otte alternative fødevarescenarier har Space10 fået fat i den lange ende. For det ene studie efter det andet konkluderer, at vores fødevareproduktion og herunder især vores kødproduktion er en af de største belastninger for vores miljø og en afgørende årsag til klimaforandringer. Vores nuværende fødevarsystem prioriterer i mange tilfælde lave priser over alt andet, men vores billige mad kommer med en enorm pris oveni. Det er et

system, som bygger på masseproduktion, som bruger store mængder energi til produktion, transport og køling.

Og så går en tredjedel af al den mad, vi producerer, endda til spildevand på grund af fordærvelse og overproduktion. Derfor er der et presserende behov for at nytænke den måde, vi ernærer os på.

»Vi nærmer os en verdensbefolkning på 10 milliarder, og FN estimerer, at vi har brug for 70 pct. mere mad inden for de næste 35 år for at følge med den hastige befolkningsvækst.

Dette er en skidt udmelding, taget i betragtning af at vores fødevarerproduktion er en af de største årsager til miljøforurening og klimaforandringer.

Kødproduktion er en af de helt store syndere, og allerede i 2011 kunne FN's fødevarerorganisation, FOA, fortælle, at produktionen af **kød** stod for 18 pct. af verdens udslip af drivhusgasser,« siger generalsekretær for WWF Verdensnaturfonden Gitte Seeberg. Og det er et tal, der kun stiger og stiger, i takt med at vi **spiser** mere **kød**. F. eks. viser de nyeste tal fra Fødevarerinstitutionen DTU, at danskernes kødforbrug er steget med 10 pct. fra 2003 frem til 2013. Men det holder ikke i længden, for kødproduktionen forurener vores grundvand, floder og have, den ødelægger store skovområder og græsarealer, den tapper på vores svindende forsyninger af vand, og så er den ovenikøbet ekstremt ineffektiv, for faktisk går hele 50 pct. af verdens afgrøder til at producere dyrefoder og ikke til at brødføde mennesker.

Madverdenens seneste påfund Måske findes løsningen i de otte alternative fødevarer-scenarier, som projektet Tomorrow's Meatball lægger for dagen. Der er de scenarier, der nytænker måden, vi producerer vores mad på. F. eks. gør urban farming det muligt at producere friske frugter og grøntsager året rundt på hustage, balkoner og i små haver inde midt i byerne. Idéen er at anlægge landbrug der, hvor de er tættest på forbrugerne, og hvor det ikke kræver, at man udrydder hele skove for at få plads til dem.

En anden alternativ produktionsmetode er 3D-printing, som gør det muligt at udskrive fødevarer fra en maskine i flydende form. Det kan være alt lige fra ost og oksekød til kammuslinger og kartofler som omsættes til flydende madblæk og printes direkte ud på tallerkenen.

Denne teknologi er bl. a. god ved miljøet, da den ikke kræver bearbejdning af friske råvarer og derfor ikke medfører madspild.

Der er også de fødevarer, der fremstilles i laboratorium. Det kan være mælk, som produceres gennem en gæringsproces, der minder om den, der bruges til at fremstille øl og vin, men det kan også være **kød**, der fremstilles in vitro ved hjælp af stamceller fra køer. Og til sidst er der den metode, der går ud på at reducere fødevarer til pudder, som kan blandes op med vand og drikkes som en slags smoothie, eller som kan strøs ud over et måltid, ligesom vi strøer salt og peber.

Der er også de scenarier, som handler om, hvilke hovedingredienser vi bruger i vores madlavning. En af dem er alger, som er en god alternativ kilde til vitaminer og mineraler.

Det er den hurtigst voksende plante i naturen, og den kan dyrkes overalt uden brug af store mængde jord og vand. Andre miljøvenlig fødevarer, som vi kan satse mere på i fremtiden, er bønner, nødder og korn, som er fulde af proteiner og kan fremstilles uden at sætte voldsomme aftryk på miljøet. Også insekter er interessante som alternativ fødekilde, da de indeholder mere protein og er lavere i fedt end almindeligt **kød**. Og endelig vil miljøet takke os, hvis vi genbruger vores madrester i stedet for at smide dem ud, for en hel tredjedel af de fødevarer, vi producerer i dag, ender i skraldespanden.

Fremtiden er nutid Nogle af scenarierne lyder som det rene science fiction, men faktisk har de alle sammen allerede set dagens lys. F. eks. kunne man i 2013 præsentere verdens første laboratoriefremstillede bøf, som dengang kostede 325.000 dollars, men som i dag koster 10 dollars.

In **vitro-kød** kan endnu ikke købes i supermarkederne, men blandt andre den amerikanske startup Modern Meadow arbejder på at gøre produktet tilgængeligt for forbrugerne inden for den nærmeste fremtid. Hvad angår madaffald, så har det længe være populært at "skralde", det vil sige indsamle mad, der er blevet kasseret af butikkerne, til trods for at det stadig er spiseligt. Men nu udbredes madaffald i mere organiseret form med indvielsen af Danmarks første supermarked for madspild, Wefood, hvor man kan købe daggammelt brød og fejlpakket ris til en billig pris.

Der er ligeledes restauranter, såsom den britiske kæde The Real Junk Food Project, der har taget skraldetrenden til sig, og som serverer hele måltider lavet af madaffald.

Også urban farming er et voksende fænomen, og på Østerbro i København findes taglandbruget Østergro med tilknyttet restaurant, som serverer mad af hjemmedyrkede råvarer.

Nødder **spiser** de fleste af os i større eller mindre omfang, og tang får vi serveret, hver gang vi sætter os til bords i en sushirestaurant.

Insekter **spises** også allerede i de fleste kulturer - helt nøjagtigt **spises** mere end 1.000 forskellige insektarter i 80 pct. af verdens lande. Også i Danmark får flere og flere folk øjnene op for insekterne, og på bloggen buglady.dk giver tidligere kok og bachelor i ernæring og sundhed Nina Askov gode idéer til, hvordan man kan tilberede og spise insekter, og hun deler ud af opskrifter på alt fra søde græshopper med sesam og lime til smørebrød med fårekylinger. Lignende måltider kan man få serveret på insektrestauranter som Grub Kitchen, der åbnede i Wales i efteråret 2015.

Et kødløst samfund? Men betyder det så, at vi kommer til at leve udelukkende af græshopper og algejuice? At vi aldrig mere kommer til at sætte tænderne i en rød bøf?

Ikke hvis man spørger Birthe Linddal, fremtidsforsker med speciale i fødevarevaner.

»Jeg tror ikke, at vi kommer til at vinke definitivt farvel til **kød**. Fødevarer som alger, nødder og insekter kan godt nære os tilstrækkeligt, men selv om vi sagtens kan leve uden **kød**, tror jeg ikke, at vi kommer til at leve i et kødløst samfund. Til gengæld ser jeg en fremtid, hvor **kød**, i hvert fald "naturligt" **kød** fra rigtige dyr, i højere grad bliver en delikatesse, som vi kun serverer til særlige anledninger,« siger Birthe Linddal.

De otte fødevarescenarier, der præsenteres i projektet Tomorrow's Meatball, skal altså fungere som inspiration og ikke som et slag i hovedet på alle kødelskere. Budskabet er ikke, at vi skal holde op med at spise **kød**, men at der findes mange interessante supplementter til **kød**, som også er værd at forsøge sig med. »Vi har allerede spist af æblet, så nu er der ingen vej tilbage. Vi kan næppe sige til folk, at de skal holde op med at spise **kød**, men vi kan bede dem om at gøre det i et mindre omfang,« siger Birthe Linddal.

Nydelsen må ikke gå tabt

Selv om de otte fødevarescenarier allerede er en realitet, forekommer det nok grænseoverskridende for de fleste at skulle ernære sig gennem fødevarer som insekter og in vitrokød, men vores fødevarevaner udvikler sig hele tiden.

»Hvis du fik serveret en reje for første gang, så ville du kigge ned på et lyserødt insektlignende dyr med små ben, lange knurhår, en hale og øjne på stilke. Umiddelbart ikke særlig appetitvækkende, men fordi vi er opdraget med rejer som en del af vores kost, så synes vi, rejer ser utrolig lækre ud. Jeg tror på, at vi skal være langt mere åbne og nysgerrige for nye smagsoplevelser,« siger Simon Caspersen.

Da sushi kom til Danmark i 1990'erne, var de fleste da også skeptiske over for tanken om at spise rå fisk rullet i tang, men Sticks'n'Sushi omsatte for lige omkring 300 mio. kr. sidste år, så den skepsis har vi vist for længst lagt bag os.

»Det samme gælder f. eks. vegetarisk **kød** eller **kød** fremstillet i laboratorium. Da jeg først blev præsenteret for tanken om at spise in **vitro**-**kød**, fandt jeg det frastødende og unaturligt, men så gik det op for mig, at der heller intet naturligt og tillokkende er ved vores nuværende kødproduktion. For Jens Hansens bondegård er for længst gået konkurs, opkøbt og gjort til industri med fokus på at fremstille fødevarer så billigt som muligt,« siger Simon Caspersen.

»For vi skal være ærlige omkring det **kød**, vi **spiser** i dag. I en enkel burgerbøf fra McDonald's er der muskelvæv fra over 100 forskellige køer, og smagen er kemisk tilsat. Der er ikke meget naturligt i en stor del af det **kød**, vi sætter på bordet i dag. Nu har vi teknologien og muligheden for at fremstille vegetarisk **kød** eller laboratoriefremstillet **kød**, som ikke går på kompromis med smagsoplevelsen, teksturen, udseendet og duften af **kød**, og som samtidig er sundere for forbrugerne, mere etisk korrekt og kan være

medvirkende til at redde planeten - det er da en kæmpe sejr for menneskeheden,« tilføjer han.

Og nøglen til at få det hele til at glide lettere ned ligger i tilberedningen.

»Vi er hedonister, og vi **spiser** for nydelsens skyld. Maden skal ganske enkelt smage af noget, ellers gider vi ikke at sætte tænder i den.

F. eks. elsker de fleste af os et stykke rødt **kød**, fordi det er fedtholdigt, og fedt giver smag.

Mennesker elsker instinktivt smagen af fedt, salt og sukker. Men insekter smager jo ikke af meget, og derfor taler de ikke til vores smagsløg,« siger Birthe Linddal. Den største udfordring bliver derfor at tilberede fremtidens alternative fødevarer på en måde, som gør dem værd at spise.

»Mennesker har en instinktiv lyst til pizza og burgere, fordi det er fedtholdig mad, og fedt fylder smagsmæssigt. I princippet kan vi godt erstatte rødt **kød** med insekter eller pulver, det vil begrænse miljøsvineriet betydeligt, men god mad og god smag er jo netop noget af det, der gør livet værd at leve,« mener Birthe Linddal.

Lad fantasien blomstre

Det er altså tid til selvransagelse, tid til at kigge os selv efter i sømmene og stille spørgsmålstejn ved vores madforbrug og fødevareproduktion.

Og det gælder os alle: forbrugerne, politikerne, producenterne, investorerne og supermarkederne har nemlig alle et ansvar for at engagere sig i de udfordringer, vi står over for.

»Det er på høje tid, at vi tager en snak om, hvordan vi kan nedbringe forbruget af **kød**.

Og ikke mindst en snak om, hvordan vi bedst motiverer folk til at kaste sig over alternative fødevarer. Den debat er svær. Se bare, hvor meget kritik det har givet, at Etisk Råd foreslår en klimaafgift på oksekød,« siger Gitte Seeberg.

Men hvad gør vi så? Der er mange potentielle løsninger på problemet.

»Men det vigtigste er måske, at vi alle sammen bliver mere fantasifulde, når vi går i køkkenet.

At vi tænker ud af boksen og inviterer diversiteten indenfor,« siger Gitte Seeberg.

w@jp.dk

Hvis du fik serveret en reje for første gang, så ville du kigge ned på et lyserødt insektlignende dyr med små ben, lange knurhår, en hale og øjne på stilke.

SIMON CASPERSEN, kommunikationsansvarlige hos Space10.

Fakta: SPACE10 FORSKNING

Space10 er et fremtidsorienteret forskningscenter baseret i hjertet af København.

Kaave Pour, Simon Cezar og Bas Van De Poel og Simon Caspersen er folkene bag projektet.

Missionen er at studere fremtidens levevis ved at identificere store aktuelle udfordringer, der vil komme til at påvirke folk på globalt plan, og stadig udforske mulige løsninger, der kan hjælpe os med at håndtere de udfordringer, vi står over for.

Det overordnede mål er at skabe muligheder for en bedre og mere bæredygtig måde at leve på i fremtiden.

- The 3D Printed Ball. 3D-madprintere kan transformere alternative ingredienser som alger og insekter til appetitlige måltider. Ingredienserne omdannes til en slags flydende madblæk, der printes direkte ud på tallerkenen. Illustrationer: LUKAS RENLUND/ SPACE10
- The Migthy Powder Ball. Madpulver er et sundt alternativ, som kan indeholde nok proteiner, kulhydrater, umættede fedtstoffer, vitaminer og mineraler til at dække vores daglige behov. Pulveret kan drysses ud over en ret eller blandes op med vand og drikkes som en juice.
- The Urban Farmer's Ball. Urban Farming boomer, og flere og flere miljøbevidste byboere gror fødevarer i deres haver og på deres balkoner. Ved at dyrke lokalt minimeres transport og landbrugsarealer.
- The Wonderful Waste Ball. Op til en tredjedel af al verdens mad går til spilde. Men verdensbefolkningen vokser med hastige skridt, og derfor skal vi være bedre til at optimere.
- The Artificial Meatball. Det er muligt at fremstille 100 pct. animalsk **kød** uden nogensinde at slagte en eneste ko. Ved hjælp af stamceller fra køer dyrkes **kødet** in vitro.
- The Nutty Ball. Korn, bælgrugter og nødder er rige i proteiner og næringsstoffer, og derfor er de en vigtig ingrediens i et bæredygtige måltid.

- The Lean Green Algae Ball. Alger er den hurtigst voksende plante i naturen og er en god alternativ kilde til vitaminer, proteiner og mineraler. Den kan dyrkes overalt uden brug af store mængder jord og vand, hvilket gør den til en særdeles bæredygtig fødevarer.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Spis løs - med omtanke

📅 26. november 2016, Jyllands-Posten, Sektion D (Juleguide), Side 8, LASSE SKYTT..., 1899 ord, Id: e5ffe575

For fed mad og for meget alkohol er de primære årsager til julemånedens overspisning. Men man behøver ikke at droppe julebordet helt for at undgå de ulidelige mavesmerter - man skal blot indtage godterne med måde.

Henter billede...

Jeg skulle jo bare lige have én portion risalamande mere, så jeg kunne vinde mandelgaven for tredje år i træk,« hører man onkel Lasse jamre sig inde bag døren til toilettet, hvor han på 20. minut lider af gedigne mavesmerter, mens hans familie bekymret spørger til hans helbred uden helt at vide, hvordan de kan hjælpe deres stakkels onkel.

Det' jul, det' cool, det' nu, man hygger sig bedst - men hvert år bliver 50-100 danskere indlagt på hospitalet i juledagene med forstoppelse, og endnu flere må som onkel Lasse lukke sig inde på badeværelser rundt omkring i de små hjem, fordi presset på den nederste maveregion er ulideligt som følge af heftig overspisning.

Snaps, steg og sukkersøde sager er noget af det, rigtig mange danskere sætter pris på ved julen.

Ifølge Jens Rikardt Andersen, lektor på Institut for Human Ernæring ved Københavns Universitet, er de primære årsager til julemånedens overspisning netop, at vi **spiser** alt for meget fed mad og drikker for meget alkohol.

Over et par dage overbelaster det simpelthen systemet.

»Når man får en stor mængde mad ned i mavesækken og stadig har fyldte tarme efter den sidste julefrokost dagen forinden, kan der ske det, at maden og dermed mavesyren begynder at trænge tilbage op i spiserøret, fordi der ikke er plads til den i mavesækken. Mavesyren ætser, og maden giver de smertefulde sammentrækninger,« siger han.

Alkohol gør det hele endnu værre

Smerterne opstår, fordi der bag brystbenet er en overgang fra spiserøret til mavesækken, og hvis den udvider sig, vil kroppen forsvare sig mod, at der kommer mad i nærheden af lungerne ved at lave smertefulde sammentrækninger for at presse maden ned igen.

»Faktisk kan smerterne være så stærke, at de minder om hjertesmerter. Vi har en del patienter i julemåned, som kommer ind, fordi de tror, de har fået et hjerteanfald, men hvor det viser sig, at smerterne rent faktisk bare skyldes alt for meget julemad,« siger Jens Rikardt Andersen.

Han forklarer endvidere, at fed mad er længere tid om at blive fordøjet i mavesækken, og fedtet hæmmer tømningen fra mavesækken. Med andre ord tager det altså længere tid at få maden ned i tarmen, når der er meget fedt.

»Og som om det ikke var nok, så gør alkohol, at fedtet optages og nedbrydes endnu langsommere.

Så alkohol gør faktisk det hele endnu værre og kan være den medvirkende årsag til forstoppelse,« lyder lektorens konklusion.

Ifølge klinisk diætist Anita Rostgaard Andersen glemmer mange at stoppe op og mærke efter, om de reelt har behov for at spise mere og anderledes hele december.

»Vi har i dag en overflod af mad, og det er tilgængeligt alle steder. Mange butikker begynder allerede med julegodter i oktober og november.

Vi bliver fristet, og butikkerne er eksperter i at få os til at købe mere,« siger hun og nævner, at hendes mor som barn tapede småkagedåserne til og gemte dem væk til juledagene.

»Jeg mener, at vi skal være meget bedre til at være ærlige over for os selv omkring vores spise- og drikkevaner. Jeg mener ikke, at det er vores hovedmåltider, som vi generelt

ændrer så meget på i december, men vi tillader os måske at spise lidt ekstra hver dag, og det er alt sammen ekstra kalorier i regnskabet,« påpeger Anita Rostgaard Andersen.

Fitnessseksperter Anne Bech mener, at det handler om ikke at troppe alt for sulten op til julebordets madorgie.

»Sørg for at have spist en fyldig salat eller godt med grøntsager, inden du ankommer. Grøntsager fylder godt i maven, og de indeholder få kalorier og masser af fibre til at hjælpe din mave, når det ikke så sunde skal igennem tarmene,« siger hun.

En anden regel, Anne Bech selv bruger, er, at hun giver sig selv lov til at smage på det hele, uden dog at fylde tallerkenen op med hver eneste ret.

»Jeg **spiser** ikke en hel portion risalamande, et helt stykke rugbrød med leverpostej eller tre-fire æbleskiver. Husk, at det er mægirriterende at skulle af med igen, men nyd det du **spiser**, og kig så på mængderne,« lyder hendes opfordring.

Forhåbentlig har onkel Lasse og julens andre overspisere taget dette budskab til sig, inden den næste julefrokost går løs lige om lidt. N.

KOKKEN

Morten 'Kok' Nielsen fra Mortens Kro i Aalborg Hvordan kan man komme sundere igennem julemåneden? »Det er misforstået, at det skulle være maden, der er årsagen til sundheden gennem december måneds madorgier. Der er for mig ingen tvivl om, at den reelle faktor i forhold til sundheden er mængden af alkohol, man indtager sammen med maden. Vores fødevarer er meget sundere i dag end for nogle år siden. Mængden af fedt er reduceret væsentligt i nærmest alle produkter, netop fordi vi i dag ikke er nær så fysisk aktive i vores job. Min anbefaling er derfor: Drik mindre alkohol, og sørg for, trods det noget mere hektiske program i julen, at sætte tid af til jævnlig motion.« Hvordan vil danskernes forhold til julemad udvikle sig i de kommende år? »Jeg oplever, at behovet for traditioner og nostalgiske forbindelser tilbage til barndommen for mange bliver mere søgt, og jeg tror helt sikkert, at ønsket om noget traditionelt og klassisk i forbindelse med jul og andre højtider bliver mere efterspurgt som et fast holdepunkt, der giver os minder om vores barndom. Til gengæld tror jeg også, at vi i løbet af de næste fem-ti år vil opleve et meget større ønske om at kunne gå på restaurant for eksempel juleaften, fordi mange af de generationer, som vokser op nu, ikke selv kan lave julemad - eller almindelig mad for den sags skyld - fordi de ikke har oplevet så meget madlavning i deres barndomshjem. Vi søger tilbage til disse klassiske traditioner for at have nogle holdepunkter i vores liv og give dem videre til næste generation.«.

OVERLÆGEN

Arne Astrup fra Københavns Universitet Hvordan kan man komme sundere igennem julemåned? »Det sociale ved, at vi hygger os sammen med familie og venner i julen, er nok vigtigere for helbred og livskvalitet end en detaljeret registrering af kalorieforbrug ved tabeller og mobilapps. Men hvis man ikke ønsker at tage på i julen, så er der ingen problemer med at spise flæskesteg, and og kalkun med al det traditionelle tilbehør - vælg blot de lidt mere magre versioner såsom en kamsteg i stedet for en ribbenssteg. Rødkål er også supersundt, og sovsen kan være lavet på en indkogt fond, hvor fedtet er skummet af. Prøv derimod at holde igen med alkohol - drik eventuelt øl i stedet for vin. Øl er i mange henseender sundere end vin. Især hvis man vil passe på vægten.

Vin øger trangen til søde sager som kager og desserter, og det er den store synder i julen, ikke den egentlige mad.« Hvordan vil danskernes forhold til julemad udvikle sig i de kommende år? »Jeg håber, vi vil holde fast i vores traditioner, men lægge mere vægt på bedre kvalitet af vores indkøb, for så bliver maden næsten automatisk sundere. Og så skal vi huske at få motioneret - det regulerer appetitten og forbrænder nogle julekalorier.

«.

DIÆTISTEN

Gitte Dreyer fra DiætistHuset i Roskilde Hvordan kan man komme sundere igennem julemåned? »Julens mange fristelser kan byde på udfordringer for de fleste, men det betyder ikke, at man skal lave en speciel julemenu på juleaften, eller at man overhovedet ikke skal smage på julegodterne.

Mit bedste tip vil være at spise med omtanke. Måltidet bliver ikke nødvendigvis bedre af, at man **spiser** mere. En god regel kan være ikke at smage på det hele, men at vælge de retter, man helst vil have. Lader man firmajulefrokosten og adventstraditionerne overskygge den mulighed, der er for sunde dage, har ens vægt ikke en chance. Husk, at december består af 31 dage.

Hvis det i praksis handler om, at du ikke har mulighed for at tænke over, hvad du **spiser** tre eller fire dage i løbet af hele december, er der altså 27 dage, hvor du stadig selv er herre over, hvad der kommer på tallerkenen.« Hvordan vil danskernes forhold til julemad udvikle sig i de kommende år? »Jeg vil tro, at vi vil se den samme tendens, som vi har nu, hvor tilgangen til god mad og drikke er stor, og hvor mange lader sig friste til at spise mere. Samtidig håber jeg, at vi ved at fremme sundhedsprincipperne kan se en øget bevidsthed blandt folk, der vil gøre det nemmere at begrænse indtaget. Desuden tror jeg, at tendensen, som ellers er i samfundet - at den højere socialgruppe bliver endnu mere sunde, og at den lavere socialgruppe bliver endnu mere usunde - vil udvikle sig, så gabet imellem dem bliver større.«.

TRÆNINGSFYSIOLOGEN

Henrik Duer fra Fitness Institute i Rødovre Hvordan kan man komme sundere igennem julemåneden? »Hvis man gerne vil passe på kalorierne hen over julen uden at gå på kompromis med bordets glæder, er her et par tricks: **Spis** langsomt og giv kroppen tid til at registrere mætheden. Vent 15-20 min. inden portion nummer to, da det minimerer risikoen for overspisning. Endnu bedre er det at sætte grænsen ved én portion. Lad **kød** og grøntsager fylde tre fjerdedele af tallerkenen. Og så ikke mindst: Vær fysisk aktiv og gå gerne nogle lange ture sammen med familien, eller giv den gas på dansegulvet, afhængig af hvilken julefrokost du er til. Du kan spare op og afdrage med fysisk aktivitet. I det hele taget skal man ikke frygte for vægten hen over julen, hvis man ellers har en sund livsstil og ellers holder vægten og måske er god til at justere den efter julen. Problemet er størst, hvis man har en inaktiv livsstil og skal til mange julefrokoster.« Hvordan vil danskernes forhold til julemad udvikle sig i de kommende år? »Jeg tror ikke, at danskernes forhold til julemad vil ændre sig de kommende år. Der er nogle faste traditioner, som har stået på i mange år, og dem ændrer man ikke bare lige på. Når det så er sagt, så er der to sæsoner på året, som kan give kropsvægten et hak i den forkerte retning, is-og marcipansæsonen.

Min opfattelse er, at julen for mange er et carte blanche og en undskyldning for kalorier ad libitum, ligesom når vi tager på 14-dages 'all inclusive' sydpå. Her pryglers vi også kroppen med inaktivitet og dårlige kalorier i overflod. Problemet er, at står det på over en årrække, så bliver det til mange kilos overvægt.«.

temasektion@jp.dk

Faktisk kan smerterne være så stærke, at de minder om hjertesmerter.

Jens Rikardt Andersen, professor Københavns Universitet Vi tillader os måske at spise lidt ekstra hver dag, og det er alt sammen ekstra kalorier i regnskabet.

Anita Rostgaard Andersen, klinisk diætist.

Fakta: SÅDAN UNDGÅR DU OVERSPISNING

Drik vand. Det skyller syren i mavesækken ud og modvirker samtidig forstoppelse og gas i tarmen. Vand modvirker desuden tømmermænd dagen derpå.

Indtag groft brød, kerner og fiberrig kost imellem de tunge julemåltider. Det holder systemet i gang og maven i balance.

Spis små portioner og lidt ad gangen. Skær rugbrød i halve skiver i stedet for hele, og skær **kødet** ud i små stykker.

Hold igen. Heller ikke kål og andre grøntsager er det nogen god idé at spise for store mængder af. Det giver godt med gas i tarmen og overbelaster systemet.

Hold dig fra medikamenter, som påstår at hindre sure opstød. De hjælper umiddelbart, men øger syreproduktionen på sigt og gør kun problemet værre.

Kilder: Fødevarestyrelsen og Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet.

- Et dansk julefrokostbord er ikke at de sundeste af slagsen. Foto: Colourbox
- Foto: PR
- Foto: PR
- Foto: PR
- Foto: PR

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Spis lige fisk til

23. juli 2016, Jyllands-Posten, Sektion C (Rejser), Side 4, MARIA MEINER CHRISTENSEN | Jyllands-Postens udsendte medarbejder..., 2099 ord, Id: e5cf9519

I Godthåbsfjorden - en times sejlads fra Nuuk - kan man på en restaurant midt i den grønlandske intethed få serveret friskfanget fisk, som man selv har hevet op af vandet. Nuuk forener vilde naturoplevelser med gastronomi i særklasse - og det forsøger den grønlandske hovedstad nu at få danske turisters øjne op for med forlængede weekendture til spotpris.

Henter billede...

Motoren stopper og M/ S Sterna ligger med ét stille i det spejlblanke vand. Under kølen vrir det med fisk: rød fisk og torsk i stimevis.

Det er sådan noget, de lokale - herunder skipper Erik Palo Jacobsen - ved af erfaring.

Båd og besætning befinder sig midt i Godthåbsfjorden - med det grønlandske navn Nuup Kangerlua - lidt uden for Nuuk. Her er stille.

Helt stille. Kun en svag rumlen fra maven høres.

Det må være tid til at få noget på krogen.

Med et næsten lydløst "plop" kastes snøren i vandet, og det monterede hjul på rælingen snurrer i højt tempo, indtil bunden er nået på cirka 60 meters dybde. Så er det bare at vente. Men ventetiden bliver ikke lang. For knap er der gået fem minutter, før linen strammer til.

Så skal der hales. Hurtigere, lyder ordren. Det tager en evighed at få den lange line halet ind, og armen kommer på ingen tid til at føles som modellervoks, når man er uerfaren udi langlinefi-skeri. Mere erfarne kræfter træder til for at hjælpe, da snøren pludselig bliver for tung. Torsken, der først kommer til syne, blegner hurtigt i forhold til den kæmpe-kleppert af en rød fisk, som også har bidt på.

»Wow - sikken en,« lyder det anerkendende fra dækket. Det er svært ikke at have lidt ondt af fisken, som den hænger dér med krogen i mundvigen på vej op ad vandet. For den ser ærlig talt ret sølle ud med sin opsvulmede svømmeblære presset ud ad munden og øjnene poppende ud af hovedet.

»Det sker fordi, fisken trækkes hurtigt op fra dybt vand. Den får en slags dykkersyge,« forklarer skipperen, der ud fra rødfiskens størrelse vurderer, at den må være omkring 35-40 år. Så vi har altså at gøre med en fuldvoksen krabat, der ellers kan blive helt op til 75 år gammel.

Men der er ikke tid til at dvæle ved den flotte fangst. For inden længe hives flere imponerende rød fisk og torsk ombord - vi må have ramt et sandt fiskeparadis.

Ingen kummefryser - ikke ægte grønlandere

Siden de første mennesker indvandrede for 4-5.000 år siden, har den store øs beboere været afhængige af at fange deres egne fugle, fisk og sæler. Grønlanderne er i dag stadig præget af den historiske fangerkultur, men de er ikke på samme måde afhængige af at kunne fange deres egen mad, da kølediskene i Brugseni eller Pisiffik bugner af fisk, **kød** og færdigretter. Alligevel er det nærmest en nødvendighed at eje en båd.

Nuuk har cirka 100 kilometer asfalt at gøre godt med, men der er ingen veje mellem de grønlandske byer, og derfor anskaffer mange sig én. Udover familiebesøg og weekendture

bruges båden naturligvis til fisketure, der kan supplere dagligvareindkøbene og fylde kummefryseren op. Godt nok er det med et glimt i øjet, når grønlænderne siger: "Du er ikke rigtig grønlænder, hvis ikke du ejer mindst én kummefryser". Men der er nok alligevel en vis grad af sandhed i det.

Hvor der i Danmark er en stigende tendens til at forsøge at begrænse indtaget af **kød**, forholder det sig omvendt i Grønland. **Kød** er dét, man **spiser** sig mæt i. Det forstår man efter en tur i supermarkedet, hvor flyfriske agurker koster 30 kroner for to - på tilbud, vel at mærke. Det siger sig selv, at det kan være en udfordring at være vegetar i Grønland - så det er der ingen, der er.

At fange sit eget **kød** anses i Grønland på en måde lidt som at være vegetar. I hvert fald er det økologisk og bæredygtigt.

Søpinsvin og silkeblødt vand

I plastikkassen på dækket er der efterhånden fyldt godt op. 10-15 fuldfede rødfisk og torsk er det blevet til på cirka 30 minutters fiskeri. Det er mere end rigeligt til at mætte bådens besætning, så kursen sættes mod Qooqut, hvor fangsten skal tilberedes og indtages.

På vej derind lægger M/ S Sterna til ved et brusende vandfald på en af fjeldsiderne - båden kommer så tæt, at vandet kan opfanges i en kande og prøvesmages. Vandet er iskoldt og føles som silke mod ganen. Sjældent har vand smagt af så lidt, men på samme tid så formidabelt godt.

Der spejdes efter pukkelhvaler - de skulle ifølge rygterne være set flere steder i og omkring Nuuk, men der er ingen af de store havdyr i sigte.

Som et plaster på såret serveres der formiddagssnacks i form af friskplukkede søpindsvin, som især i Japan er en eftertragtet (og dyr) delikatesse.

Mest af alt smager den orange rogn som en meget saltet snotklat tilsat sand og havvand. Det er nok noget, man lige skal vænne sig til, før man for alvor bliver fan.

Båden stryger gennem vandet i høj fart, vinden rusker godt i hårtoppen, og solen giver genskin i det flade vand. Hvis ikke det her kan frembringe en snert af lykke, er der nok intet, der kan.

Turisme i Nuuk

Nuuk som turistdestination har tidligere stået i skyggen af den vigtige og populære turistby Ilulissat, der modsat den grønlandske hovedstad kan tilbyde slædehundeture på Indlandsisen og sejlture til Isfjorden. Men i disse år sker der noget på turisme-fronten i

Nuuk. Man mærker en vilje og tro på, at turisterne snart for alvor får øjnene op for verdens nordligste hovedstad, der tilbyder unikke naturoplevelser i form af hvalsafari og vandreture, et blomstrende kulturliv - og ikke mindst gastronomi i verdensklasse.

Byen er i fuld gang med at brande sig selv som Colourful Nuuk, for Sermersooq Business Council og Visit Greenland er trukket i arbejdstøjet og forsøger at gøre op med forestillingen om at "Nuuk ikke er det rigtige Grønland", ligesom de arbejder for at synliggøre byens varierede oplevelser.

Colourful Nuuk refererer nemlig ikke kun til farven på byens charmerende træhuse, men også til den mangfoldighed, der findes i kulturudbuddet og blandt de 40 forskellige nationaliteter, der bor i byen.

Den spirende turisme-optimisme gælder ikke kun Nuuk, men over hele landet. Det er ligesom om, grønlænderne endelig har indset, at selv om de har et unikt land med enestående natur, så kommer turisterne ikke væltende af sig selv. Naalakkersuisut (den grønlandske regering) har afsat 60 millioner kroner til at styrke turismen fra 2016 til 2020. Målet er en fordobling af antallet af turister i 2040, hvor 74.000 turister plus 39.000 krydstogtturister gerne skulle lægge vejen forbi.

En måde at nå det mål på er at få fat i de mange turister, der alligevel besøger Island - og altså lukrere på det turistboom, som naboøen oplever i øjeblikket. Både Air Greenland og Air Iceland har flyvninger mellem Island og Nuuk, hvor turister, der i forvejen gæster vulkanøen, således også kan opleve Grønland under samme ferie og dermed spare penge.

At rejse til Grønland er da heller ikke nogen billig fornøjelse, så også her forsøger man med kreative løsninger at gøre det attraktivt for turister.

Grønlands Rejsebureau har som noget nyt denne sommer introduceret en forlænget weekendtur til Nuuk fra København, der prismæssigt kan konkurrere med en uges charterferie sydpå.

Den samlede pris for fire nætter med overnatning på Hotel Hans Egede og flybilletter lyder på 6.695 kroner pr. person i dobbeltværelse - hvilket er mindre end, hvad flybilletten alene ofte koster.

Medbring din egen fisk

Inde i Qooqqut-fjorden kiler båden sig elegant ind på en ledig plads langs flydebroen. Efter en rask gåtur i fjeld-terrænet overlades de friskfangede fisk til Mads Bek, der ejer restauranten Qooqqut Nuan. Man kan som gæst medbringe sin egen friskfangede fisk, som restauranten tilbereder og serverer - konceptet hedder Fish & Dish, og retterne er ofte thai-inspirerede.

Mads Bek går straks i køkkenet for at kreere frokosten. Den største af rødfiskene skæres med fingersnilde ud, og i løbet af ingen tid ligger et par fileter klar på spækbrættet. Det ser ikke ud af meget taget i betragtning, hvor stor fisken var.

»Der er så mange rødfisk i området, at vi kan tillade os kun at tage det bedste fra fisken og frådse lidt med dem. Men resterne bliver kastet tilbage i fjorden, så andre havdyr kan få glæde af fisken,« forsikrer Mads Bek, mens han kaster de frasorterede fiskestykker i en affaldsspand.

Sagnet om Havets Moder, der er et af de mest kendte grønlandske sagn, understreger, hvor vigtig naturen og dens dyr er for grønlænderne. Sagnet fortæller, at en åndemaner blev sendt til bunden af havet for at finde ud af, hvorfor fangsten havde svigtet. Her mødte han Havets Moder, der havde alle havets dyr viklet ind i sit lange hår.

Åndemaneren fik lov at rede hendes hår, og dermed blev dyrene igen sat fri - men på betingelse af at fangerne lovede at passe på naturen og dens dyr og lade være med at frådse.

Den noble saga er dog for en stund glemt, da havets frokost lidt senere bliver serveret med luksuriøs fjordudsigt til.

rejseredaktionen@jp.dk

Kun en svag rumlen fra maven høres. Det må være tid til at få noget på krogen.

Kød er dét, man **spiser** sig mæt i.

Det forstår man efter en tur i supermarkedet, hvor flyfriske agurker koster 30 kroner for to - på tilbud vel at mærke.

Nuuk som turistdestination har tidligere stået i skyggen af den vigtige og populære turistby Ilulissat, der modsat den grønlandske hovedstad kan tilbyde slædehundeture på Indlandsisen og sejlture til Isfjorden.

Fakta: 3 RAD TIL REJSEN

Arctic Boat Charter er en af de aktører, der tilbyder individuel turistsejls i Godthåbsfjorden. Der findes også andre turudbydere, der blandt andet arrangerer fisketure eller hvalsafari. Tag en tur i supermarkedet. Det er altid spændende at udforske vareudvalget, når man er ude at rejse - og især Grønland har spændende ting i køledisken og på hylderne. Var det noget med røget hvalspæk, rensdyr eller tørret fisk? Og så er det sjovt at slå et smut forbi grøntafdelingen og blive overrasket over priserne på frugt og grønt. Hvis du vil nyde vin eller øl på ferien, kan det være en god idé at købe lidt med fra

lufthavnen i Danmark, da alkoholindkøb i Grønland er dyrt. Vær desuden opmærksom på, at butikkerne stopper salget nogle timer før lukketid.

REJSEN DERTIL

Grønlands Rejsebureau tilbyder som noget nyt pakkerejser til Nuuk inklusive fly fra København og hotel. En uge koster 7.795 kroner, mens en forlænget weekend fra torsdag til mandag koster 6.695 kroner inklusive morgenmad. Jyllands-Posten var inviteret af Hotel Hans Egede, Air Greenland og Grønlands Rejsebureau.

3 MADOPLEVELSER I NUUK

Restaurant Sarfalik ligger på øverste etage af Hotel Hans Egede og er som den ene ud af tre grønlandske restauranter at finde i White Guide, der er den danske pendant til Michelin-guiden. Her serveres både frokost-og aftenmenu, og der er retter fra både det moderne grønlandske og internationale køkken. Prøv deres tasting-menu, hvis du vil smage lidt af det hele.

Ni små retter i form af blandt andet røget og tørret sæl, stegt lammeryg med pulled bov, stenbiderrogn og bagt pighvar serveres i delikate anretninger. En tur forbi Katuaq, der er Nuuks kulturhus, giver et godt indblik i lokalsamfundet i Nuuk. Her hilser alle på hinanden, og det er i høj grad her, de lokale mødes med venner og familie til koncert, en tur i biografen eller frokost. Det kan anbefales at prøve cafeens alternative hotdog "varm slædehund", der er ristet moskuspølse svøbt i bacon med løg og agurkesalat. Er du i Nuuk mellem den 17. og 25. september, kan du opleve byens Foodfestival, der har madaktiviteter for hele familien på programmet. I løbet af ugen vil der være smagsprøver og mulighed for at tale med de lokale fødevarereproducenter, ligesom man også kan give sig i kast med arktisk "urban gardening".

SMAG PÅ GRØNLAND I DANMARK

Greenland Ice er navnet på en grønlandsk is som fås både som sorbet-og cremeis, der er lavet på smeltevand fra indlandsisen. Man kan købe isen i de fleste supermarkeder i Grønland, men lækkerierne har også fundet vej til danske kølediske. Magasin du Nord og Tranhuset i København samt Mums i Aalborg forhandler den grønlandske is. Igen i år bliver Tivoli i København forvandlet til et grønlandsk mekka. Det sker fra 31. juli - 1. august, hvor man som gæst kan smage på specialiteter fra det grønlandske køkken. Derudover er der en lang række aktiviteter som koncerter, kajakopvisning og konkurrencer i den gamle park. Befinder man sig i Aarhus mens Food Festival løber af stablen fra 2. - 4. september, bør man ikke gå glip af Nordens største madbegivenhed. For på festivalen finder man et nordisk område, hvor blandt andet den grønlandske mad er i

fokus. Her kan man smage sorbetis, gin og øl lavet på 120.000 år gammel indlandsis, ligesom menuen også står på sæl, spæk, rendyr og moskus.

- En forlænget sommerweekendtur til Nuuk, der prismæssigt kan konkurrere med en chartertur sydpå, er blandt de nye tiltag, der skal lokke danske turister til natur-og gastronomioplevelser i den grønlandske hovedstad. Foto: Maria Meiner Christensen
- Godthåbsfjorden vrirler med rødfisk og torsk og er et ideelt sted til dybhavsfiskeri. Foto: Maria Meiner Christensen
- Selv om der ikke ser ud til at være mere end et par kilometer til nærmeste fjeldside, kan der sagtens være mellem 50 og 100 kilometer, da afstandsbedømmelsen nemt kan spille en et puds, forklarer skipper Erik Palo Jacobsen. Foto: Maria Meiner Christensen
- Søpindsvin er en af de mere specielle madoplevelser, man kan få med sig fra Grønland. Foto: Maria Meiner Christensen
- Katuaq er Nuuks kulturhus og stedet, hvor de lokale mødes til brunch, teaterforestilling eller en kop kaffe i sommersolen. Foto: Maria Meiner Christensen
- I Nuuk sidder man ikke længere og venter på, at turisterne skal valfarte til. Der laves flere tiltag i håb om, at øen snart vil opleve samme turistboom, som naboøen Island har gjort de seneste år. Foto: Maria Meiner Christensen
- I Nuuk bor mere end 40 nationaliteter, så Colourful Nuuk refererer til andet og mere end de kulørte træhuse i Myggedalen og øvrige farverige bygninger overalt i byen. Foto: Maria Meiner Christensen
- De rødfisk og torsk, som bed på kroen tidligere på dagen, ender deres liv på værdig vis - som en frokost, der sent vil glemmes. Foto: Maria Meiner Christensen
- Dagens største fangst er den cirka 35-40 år gamle rødfisk, der af Mads Bek forvandles til udsøgte thaiinspirerede retter. Foto: Maria Meiner Christensen
- I Qooqqut - cirka en times sejlads fra Nuuk - ligger restauranten Qooqqut Nuan, der om sommeren serverer friskfanget fisk i helt øde omgivelser. Foto: Maria Meiner Christensen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal

slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Vegansk kost gør folk raske og glade

7. august 2016, Jyllands-Posten, Sektion 9 (JP Weekend), Side 26, ASTRID ELLEMO..., 1019 ord, Id: e5d40de2

Tendensen til at spise mindre **kød**, spise flere grøntsager og i det hele taget være bevidst om sine kostvaner har bl. a. fået jurist Mia Sommer til at leve som veganer. Hun har netop udgivet sin første kogebog, "Vegansk velvære", hvor hun videregiver sine erfaringer og opskrifter.

Henter billede...

Hvornår og hvorfor besluttede du dig for at leve som veganer? »Jeg blev vegetar som 12-årig, fordi jeg godt kunne lide dyr, og jeg ville ikke have, at nogen dyr skulle slås ihjel på grund af mig. Senere fandt jeg ud af, at dyr også lider og bliver slået ihjel i mælke- og æggeindustrien. Alle kalve bliver taget fra deres mor kort tid efter fødslen, og mange tyrekalve bliver slået ihjel, fordi de er et spildprodukt i mælkeindustrien.

Daggamle haneekyllinger i æggeindustrien bliver slået ihjel, fordi de ikke kan bruges til noget, og de æglæggende høner får alt for korte og lidelsesfulde liv. Jeg kunne komme med mange flere eksempler, men den korte forklaring er, at jeg fandt ud af, at det er en rådden industri fuld af udnyttelse og dyremishandling, som jeg ikke vil støtte, og derfor besluttede jeg mig for at leve som veganer. Det er det bedste, jeg nogensinde har gjort for mig selv.« Hvorfor tror du, at et stigende antal danskere fravælger at spise **kød**? »Der er mange gode grunde til at fravælge **kød**, og folk er generelt blevet mere oplyste.

Mange har fået øjnene op for, hvad der foregår i landbruget, og andre er blevet bevidste om **køds** miljøpåvirkning eller risikoen for livsstilssygdomme.« Hvad betyder en grøn livsstil for ens velbefindende? »Jeg er aldrig syg, og jeg har masser af energi, og jeg tror, at det bl. a. hænger sammen med min kost. Jeg kender mange andre veganere, som også har oplevet positive forandringer med deres krop og psyke, efter de er begyndt at spise en plantebaseret kost. Jeg mener, at en sund, vegansk kost har stort potentiale til at gøre folk raske og glade.« Hvad kendetegner en veganer i forhold til f. eks.

en vegetar? »En veganer **spiser** ingen animalske produkter, hvorimod en vegetar sommetider **spiser** mælk og æg. En veganer forsøger også så vidt muligt at undgå enhver udnyttelse af dyr til f. eks. tøj og underholdning, fordi en veganer mener, at dyret har værdi

i sig selv og ikke er til for menneskers skyld.« Hvordan ser det ideelle samfund ud, hvis veganere skulle bestemme? »Det ville være et samfund fri for undertrykkelse og udnyttelse af enhver art. Veganere går ikke kun op i dyrene, men ønsker også, at mennesker skal være lige og frie, så det ideelle samfund ville være uden racisme, uden artsdiskrimination og uden undertrykkelse af minoriteter. Det ideelle samfund set fra et vegansk synspunkt ville også betyde naturbeskyttelse og bæredygtighed, fordi det er vigtigt at passe på vores jord, både for dyr og menneskers skyld.« Tager du nogle kosttilskud, når du ikke indtager **kød**, æg og mælkeprodukter? »Som veganer er det vigtigt at tage et tilskud af B12-vitamin, fordi det ikke findes i planter.

Det er et vitamin, som laves af bakterier, og vi får ikke nok af det, fordi vi lever i et hygiejnisk samfund. Dyrene får det tilsat til deres foder, så det er ikke mere naturligt eller rigtigt at få det fra **kød**. D-vitamin skal vi tage om vinteren, fordi vi i Danmark ikke kan få nok D-vitamin fra solen i vinterhalvåret. Personligt tager jeg selv en multivitamin og et lille tilskud af calcium, fordi jeg ammer min yngste søn og gerne vil være på den sikre side. Men hvis man **spiser** en sund og varieret kost, er det som regel ikke nødvendigt at tage andet end B12-og D-vitamin.« Hvordan sammensætter man et optimalt vegansk måltid? Et optimalt vegansk måltid smager godt og mætter godt, man behøver ikke at tage nogen særlige forholdsregler, bare fordi maden er vegansk. Men jeg vil gerne komme med mit bud på, hvad det optimale måltid indeholder: Det er et måltid, der er sundt, smagfuldt og indeholder noget fra flere fødevaregrupper, såsom bælgrugter, grøntsager, kornprodukter, nødder og krydderurter. I praksis kunne det være en tomatsovs med linser og grøntsager serveret med fuldkornspasta, toppet med nøddedrys og frisk basilikum. Eller det kunne være en krydret wok-ret med grøntsager og bønner serveret med brune ris og toppet med peanuts og frisk koriander.

Især bælgrugter såsom bønner, linser og kikærter er virkelig næringsrige og bidrager til mæthed, så det forsøger jeg at spise hver dag.

Hvordan gør man, hvis man har mand og børn, som ikke er klar til at droppe **kødet**? »Det er en god idé at lade dem tage det i deres eget tempo, for folk kan ikke lide at føle sig pressede. Deres modstand bygger måske på nogle fordomme om, at de ikke vil blive mætte uden **kød**, at mad uden **kød** ikke smager godt, eller at de har brug for **kød** for at være sunde. Disse fordomme kan man ofte modbevise ved at lave lækker mad og vise i praksis, at de ikke behøver at undvære deres livretter, for de kan sagtens justeres, så de er kødløse, men stadig smager ligeså godt. Det er også en god idé at søge information om ernæring, så man kan oplyse sine pårørende, hvis de udtrykker bekymring. Det er ikke sikkert, at ens mand og børn nogensinde vil droppe **kødet**, men det forhindrer ikke en i selv at gøre det. Der er masser af eksempler på velfungerende familier, hvor en eller flere af husstandens medlemmer **spiser** vegansk eller vegetarisk, mens de andre **spiser kød**.« Hvordan oplever du andre folks reaktion på, at du lever som veganer? »De fleste respekterer, at jeg er veganer.

Mange siger dog, at de ikke selv kunne undvære **kød**, men at de er imod dyremishandling, og at dyrene selvfølgelig skal have et godt liv. Men faktum er, at det meste af det, der

foregår i landbruget, er dyremishandling.

Folk vælger bare at lukke øjnene for det, fordi de ikke orker at ændre deres spisevaner. Men det er faktisk ikke så svært at leve vegansk, og de fleste vil opleve fornyet madglæde og få kendskab til en masse spændende retter og fødevarer, når først de er kommet i gang.«.

w@jp.dk

Fakta: BLÅ BOG MIA SOMMER

28 år, bor i København med sin kæreste og tre børn på to, tre og otte år.

Uddannet jurist og er i gang med at skrive kogebog nummer to.

Har været veganer i 11 år.

- Jurist Mia Sommer lever med stor fornøjelse som veganer og har fået både mand og børn med på idéen. FOTO: PR

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Gastronomisk odyssé på Sydhavsøerne

9. april 2016, Jyllands-Posten, Sektion C (Rejser), Side 18, TEKST & FOTO: JENS HENRIK NYBO..., 1918 ord, Id: e5a706f4

Lolland-Falster er et smørhul for enhver, som holder af god mad og drikke. Her er der højt til loftet - ikke blot i naturen -, men også når det gælder ypperlig kvalitet af **kød**, ost, frugt, vin og øl. Her får du fem bud på lokaliteter, der er værd at lægge vejen forbi.

Henter billede...

Frugten - marmelade som livsstil

En liflig duft af frisk henkogt marmelade møder næseborene i det lille marmeladekøkken i Bandholm Frugtplantage.

Anne og Lars Albrechtsen er ved at færdiggøre dagens fremstilling af glas med deres højtbesungne økologiske varer, som ikke bare ender som marmelade, men også most og kompot baseret på råvarerne fra deres plantager.

»I 1999 tilplantede vi halvanden hektar med æbletræer og har siden udvidet plantagen med 30.000 træer fordelt på otte hektar. I dag dyrker vi ti æblesorter, fire pæresorter og fem blommesorter.

Derudover har vi også stikkelsbær, hyben, jostabær og brombær på plantagen. Vi følger træerne året igennem, og står selv for al beskæring, plukning og bearbejdning, fordi vi kan lide det,« fortæller Anne Albrechtsen, mens hendes mand Lars fortsætter: »Det er blevet en livsstil for os at arbejde med plantagen og de forarbejdede produkter, og vi er meget ydmyge overfor det daglige arbejde med frugterne. Vi ved nemlig, at ligegyldig hvor gode vi er til vores arbejde, så betyder vejr og vind alt for, hvordan den færdigmodnede frugts kvalitet bliver«.

Gårdbutikkens fristelser

Ikke alle frugter og bær videreføres til eksempelvis marmelader, for en del af dem sælges også til lokale butikker og via salgsorganisationen Gasa samt nogle økologiske grossister.

Dertil kommer, at de også køber danske bær, de ikke selv dyrker, herunder jordbær, som indgår i marmeladerne og mosten. De har en gårdbutik, hvor de trofaste - men også forbipasserende kunder - hyppigt kommer forbi og i sæsonen provianterer med friske økologiske bær, æbler, blomster og pærer, men også de mirakler, som er hældt på glas og flasker i form af marmelader, most og eddike.

Bandholm Frugtplantage: Adresse: Uglevængevej 8, 4941 Bandholm Se mere på: www.bandholmfrugtplantage.dk.

Osten - lå ikke i kortene

Modernitet møder gammelt på Knuthenlund Gods, og her bygges bro over næsten 300 år.

Godset midt på Lolland blev oprettet i 1729 af grevskabet Knuthenborg, omend hovedbygningen dog først blev opført i 1880'erne. Nyt er til gengæld indretningen af godsets gårdbutik og café. Her er højt til loftet, lyst, venligt og så er rummet spækket med lækre produkter, der både kan **spises** og drikkes. Det er imidlertid osten, der er Knuthenlunds store stolthed og varemærke.

Bag hele foretagendet, som også omfatter næsten tusinde hektar, masser af dyr, marker, skov, mejeri med mere, står Susanne Hovmand-Simonsen og hendes mand Jesper. Susannes familie overtog godset i 1913, og hendes slægt har været mejerister helt tilbage dertil. Med en uddannelse som cand. mag. lå det ikke i kortene, at hun skulle kaste sig over landbrug og mejeridrift, men det var ønsket om at genskabe tipoldefarens tradition for ostefremstilling, der i 2009 gjorde, at hun genåbnede mejeriet. Et par år forinden var hele bedriften omlagt til økologi.

»Da jeg ingen forstand havde på den metier, var det heldigt, at jeg mødte min skolekammerat, som jeg ikke havde set i tyve år. Han er nemlig mejerist, og det faglige endte med også det ægteskabelige.

Mit motto er at bære det bedste fra fortiden ind i fremtiden, og her tænker jeg blandt andet på at få bragt den røde malkeko tilbage i avlsarbejdet, efter den næsten har været udryddet som race«. Tonsvis af lækre oste Knuthenlund producerer imponerende mængder af ost og yoghurt, som de 40 røde køer, 1.000 lam og 525 malkefår hvert år leverer af mælk. 50 tons yoghurt, 20 tons fåreoste og 20 tons komælksoste bliver det til alene på basis af mælken. Det skorter ikke på fornemme priser, som Susannes oste og yoghurt har båret hjem. Guldmedaljer i Italien to gange, Storbritannien seks gange og nummer ét i Danmark i det internationale osteakademi.

Kun cirka 15 procent af produktionen sælges i gårdbutikken. Nogenlunde det samme sælges via internettet.

Ellers er det kokke, restauranter, storkantiner samt Irma og Magasin, der er blandt kunderne.

Eksporten til Belgien, Holland, Sverige, Tyskland og USA er stigende. Godt håndværk er ikke billigt, og Susanne lægger ikke skjul på, at priserne ligger i den øvre ende, for processen er arbejdstung og omstændelig.

»Men med 50.000 gæster om året i vores butik, må der jo være et publikum, som gerne betaler ekstra for kvalitet. Og så behøver de jo ikke alle sammen være stenrige som den oliesheik fra Saudi Arabien, der indlogerede sig i en suite på d'Angleterre i København og bestilte et helt slagtet lam leveret herfra,« noterer hun sig.

Gårdbutikken og caféen har åbent alle ugens dage fra klokken 10 til 17.

Knuthenlund Gods: Adresse: Knuthenlundvej 7B, 4952 Stokkemarke Se mere på: www.knuthenlund.dk.

Kødet - blandt uldgrise og limousiner

Det er mørt **kød** af ungvæg fra limousinerne og saftigt svinekød fra uldsvin, der dominerer udvalget af fødevarer i Kirkehøjens Gårdbutik. Få kilometer fra Stubbekøbing bor parret Birgit og Niels Hansen på slægtsgården, hvor Niels er syvende generation.

Parret har bygget gårdbutikken op over de seneste 19 år og har i dag en fast kundekreds, som vender tilbage igen og igen. Hertil kommer en mindre leverance af **kød** til enkelte restauranter.

Nye kunder kommer dog også til. Og efter Spise med Price var på besøg i begyndelsen af året, og programmet blev sendt for nylig, vil endnu flere nok lægge vejen forbi. Skønt beliggende med blide, saftige grønne enge, hvor dyrene græsser i sommerhalvåret. Besætningen af limousiner tæller 47 moderdyr. Om fordelene ved netop den race, fortæller Niels: »De er gode og nemme både som produktionsdyr og giver noget godt **kød**, som er rart at sætte tænderne i. De har let ved at kælte, og kalven vokser hurtigt, og det er et vidnesbyrd om, at dyrevelfærden er i top. De er ganske enkelt mere produktive«. »**Kødet** er fedtfattigt, og ungvægene giver lyst **kød**, som er nemt at tilberede, så det bliver både mørt og saftigt. Og så er det let fordøjeligt, så man aldrig føler sig bombet i maven efter at have spist det,« fortæller Birgit.

Uldgrisen Mangalitza

I den mere kuriøse ende er uldgrisene, hvis korrekte racebenævnelse er Mangalitza, som stammer fra Ungarn. De går i modsætning til limousinerne ude hele året. Dens kælenavn skyldes, at den bærer en krøllet, tyk pels og har en lang snude, som den bruger til at rode i jorden med.

Her befinder vi os i den absolutte liga af højkvalitets svinekød, hvilket prisen også afspejler: 61,50 kr. pr. kilo, når man køber en halv krop. Deres foder består blandt andet af æbler og valnødder.

»En helt fantastisk naturgris, som leverer velsmagende mørkt **kød** med en aroma af let valnøddeagtig smag. Med henvisning til den høje kødkvalitet kaldes den også i folkemunde for Kobe-grisen takket være den fine fedtsætning«. I gårdbutikken findes også lammekød og fjerkræ, blandt andet ænder og gæs samt årstidens vildt. Lammekødet stammer fra kødfår af Suffolkracen.

Lyst, let og smagfuldt. De 60 fritgående høns leverer tillige masser af friske æg. Helforarbejdede varer som pålæg og pølser sælges også fra gårdbutikkens fryser.

Besøgsgård og Gårdbutik Kirkehøjens Limousine: Adresse: Tårup Skovvej 22, 4850 Stubbekøbing Se mere på: www.godt-koed.dk.

Vinen - Kina viser interesse

Vin og Lolland-Falster? Jo, bestemt! Selv om vi befinder os på Sydhavsøerne, og klimaet er en anelse lunere end de fleste andre steder i landet, så forbliver det nok også fremover en niche at producere vin - i hvert fald på druer. Men ildsjælene hernede klør på med fuld energi. I udkanten af landsbyen Stokkemarke i det nordlige Lolland byder Henrik Ploug velkommen i Østergaard Vin. Bagved gårdbutikken står de endnu nøgne vinstokke, som leverer druerne til den årlige produktion af 225 liter vin.

»Vindyrkning i Danmark er og bliver et kuriosum, når vi taler om druevine. Klimaet stiller nogle store udfordringer til at producere vin af kvalitet, og disse vilkår afspejles selvfølgelig i prisen,« fortæller Henrik Ploug. En af vinmagerens røde, tørre druevine koster typisk i omegnen af 200 kroner pr. flaske.

»En af de største opgaver ved druevin produceret i Danmark er at få modnet druerne og fremmet frugtigheden i dem. Til gengæld mener jeg, at mine vine opnår en kvalitet, som gør dem særdeles egnet som bordvin af klasse«.

Isvinen Cryo

Betydeligt større i volumen er imidlertid hans frugtvine. For ti år siden plantede han en række frugttræer, og det var egentlig alene en hobby, han dyrkede i sin fritid, når han ikke var på job som typograf. Henrik Ploug vil fremover satse endnu større på frugtvinene baseret på æbler.

Målet er en produktion i år på 20.000 flasker.

Råvarerne køber han fra æbleavlere på Lolland og Fejø. Han har allerede vundet flere fornemme priser for sine isvine Cryo. Selv kineserne har fattet interesse for dem, og snart vil de være at finde på restauranter - i første omgang i Shanghai og Chongqing. Også Claus Meyer har anerkendende ord tilovers for dem. Hele processen ved isvin begynder med at æblemøsten fryses, hvorved en del af vandet fjernes som is. Der går cirka tre kilo æbler til en halv liter isvin. Isvinene hedder hos Østergaard Vin Premium Cryo - lavet på Holsteiner Cox, Ingrid Marie og Elstar.

»Vinene egner sig fortrinligt til eksempelvis tapas samt fede, stærke oste. Jeg har fundet en fin balance mellem syre og sukker, og i det hele taget mener jeg at have opnået, at vinens smag afspejler de frugter, den er lavet på,« fastlår Henrik Ploug. Østergaard Vin har en velassorteret gårdbutik, hvor frugt- og druevinene kan købes.

Østergaard Vin: Adresse: Vestre Landevej 198, 4952 Stokkemarke.

Øllet - hemmelig opskrift

Sydhavsøerne er rige på godser og herregårde.

Næppe nogen landsdel rummer så mange af dem, og i en variation, som er vældig stor, både når det gælder alder, historie, arkitektur osv. Krenkerup Gods nær ved Sakskøbing er et enormt kompleks, som ud over selve slottet fra omkring 1534, omfatter flere store staldbygninger. I en af disse er indrettet et traktørsted og bryggeri, som producerer 14 forskellige kvalitetsøl, hvoraf flere af dem har vundet priser. En af dem er en helt særlig øl, der bærer navnet Krenkerup Brewer Secret, og det er kun brygmester Constantin og ejeren af bryggeriet Patrick Reventlow-Grinling, som kender opskriften. Krenkerup Gods har siden 2002 været ejet af Patrick, der er 18. generation. Godset har aldrig været handlet, siden det blev etableret i 1367. Interessant er det i øvrigt, at det var Patricks tiptipoldefar Chr. Ditlev Reventlow, som havde stor del i ophævelsen af Stavnsbåndet i 1788.

Tæt på det lokale

Han driver det i dag som en moderne land-og skovbrugsvirksomhed omfattende cirka 3.700 hektar, halvdelen med landbrug og resten med skov.

»Jeg besluttede at åbne bryggeriet i 2007, og året efter var vores første bryg klar. Tanken bag var at skabe et initiativ, der kunne forankre os i lokalsamfundet og skabe en merværdi til godset.

For mange år siden havde vi et mejeri på godset, hvor lokale hver dag kom forbi og hentede mælk og is med hjem. Den tradition vil jeg gerne videreføre med bryggeriet, hvor man kan komme forbi Traktørstedet på bryggeriet med sin egen indkøbte to-liters specialflaske, som kan genopfyldes«. Det er muligt at få en rundvisning i bryggeriet, hvor man hører om processerne og om de særlige metoder, der giver øllet dets egenskaber og karakterer. Rundvisningen på to timer foregår med op til 40 personer ad gangen, og turen afslører tillige, hvordan et gammelt gods har kunnet integrere et topmoderne bryggeri i sin daglige drift. Og selvfølgelig får man også smagt på udvalgte øl. Besøgscenteret er åbent efter aftale mandag til fredag. Traktørstedet, som udover øl også serverer lette frokostretter, har åbent hver fredag om eftermiddagen - i juni, juli og august hver dag.

Krenkerup Gods: Adresse: Krenkerupvej 33, 4990 Sakskøbing Se mere på:
www.krenkerupbryggeri.dk.

rejseredaktionen@jp.dk

- Æble og hyben - blot en af flere varianter af marmelader, hvori der altid indgår plantagens egne æbler.
- Prisbelønnede oste fra Knuthenlund Gods' Gårdbutik frister.
- De prægtige limousinekvæg er i stald i vinterhalvåret, og glæder sig til at komme på græs.
- Den kan vist godt være sig selv bekendt, vurderer Henrik Ploug.
- Brygmester Constantin fra Bamberg i Tyskland bærer stolte øltraditioner fra Bayern ind i Krenkerups bryggeri.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Blandt krøllede grise, hidsige gæs, landmænd og sørøvere

7. december 2016, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 6 (Aarhus), ANNE HJERNØE..., 1957 ord, Id: e6040d9a

Gårdliv: Restauranterne Hærværk og Domestic er så begejstrede for Lone Landmand og Søren Sørøvers gård ved Odder, at de laver pop op-spisesteder i laden hver sommer. I weekenden er der julemarked med stader, der sælger bl. a. ost, kunsthåndværk, juletræer, vin, øl og mjød.

Henter billede...

Onsdag den 7. december 2016 »Vi kalder vores hund for Nilfisk, fordi den er lugter lidt af gammel støvsuger,« fortæller Lone Landmand.

Hun klapper kærligt en af gårdens tre hunde og fører mig ind i køkkenet, hvor ilden brænder lystigt i brændeovnen.

Jeg sætter mig i en solstråle ved spisebordet, hvor Lone serverer varm te og hjemmebagte brunkager.

I ved, den tynde, sprøde slags, dem der knaser og giver en lyst til at tømme skålen, helt selv.

På Brandbygegaard ved Odder, tæt på Horsens Fjord, bor Lone Landmand og Søren Sørøver. Udover de tre adopterede hunde, som ingen andre ville have, bor her sunde høns, ungarske krølgrise, geder, får, kaniner og en hidsig gås.

Her dyrker de druer til vin, brygger deres eget øl, laver æblemost og -cider samt et væld af grøntsager.

Lone og Søren er selvforsynende.

De lever af det, de kan producere på gården, kombineret med et hav af foredrag, en stor håndfuld bogudgivelser udgivet på eget forlag, samt markeder til jul og sommer. To af Aarhus' velrenommerede restauranter, laver også pop up-restaurant i laden i sommermånederne, så der er masser af liv på gården.

Lone og Søren tit bliver præsenteret for spørgsmålet om, hvorfor de ikke har "et rigtigt arbejde". Altså sådan et 8 til 16-job, hvor man tager af sted om morgenen og kommer hjem igen om aftenen.

»Jeg har faktisk haft et rigtigt arbejde engang,« fortæller Lone.

»Dengang jeg var færdig på Landbohøjskolen, blev jeg ansat som forskningsassistent, og senere som timelærer.

Efter en tid gik det op for mig, at jeg havde svært ved at stå til regnskab for en chef.

Jeg ville have friheden til selv, at bestemme over mit liv,« fortsætter hun.

Beslutter det fornuftige »Selv om vi har meget frihed i vores liv, er der mange dage hvor vi bliver nødt til at beslutte det fornuftige,« supplerer Søren Sørøver.

»Der er ting, der bare skal gøres,« fortsætter han.

»F. eks. er det vigtigt, at det lykkes med køkkenhaven, for ellers har vi jo ikke noget at spise.« Lone Landmand og Søren Sørøver havde for nogle år siden fast job som madskribenter på bladet Ude & Hjemme.

»Vi leverede to opskrifter med fotos hver uge fem år i træk,« fortæller Lone.

»Opskrifterne blev indledt med en lille historie om livet på gården, så folk fik et indblik i vores liv. Det var et fint job, men det var forbundet med megen pligt. Man skulle levere hver uge og skulle tage hensyn til, hvilke læsere vi skrev til. Nogle gange var man tvunget til at stå og lave retter, man måske ikke lige selv havde lyst til den dag.

Derfor besluttede vi os for at sige op, også selvom vi ikke havde noget at sætte i stedet.

Det var jo ikke fordi, vi tjente en formue på det, men det gav alligevel en god lille bund. Nu skriver vi så bøger i stedet for, og har lige udgivet nr. seks,« siger Lone.

At skrive til bøger og blade er ikke det eneste skriveri, Lone og Søren gør i. De har også en velbesøgt blog med 75.000-90.000 sidevisninger om måneden. Her skriver de om livet på gården, og om deres mærkesager som økologi, dyrevelfærd, selvforsyning og klimaforandringer.

De vigtige budskaber »Der er både de søde og gode historier,« fortæller Lone.

»Men også de mere alvorlige sager. Vi udsender også et dagligt nyhedsbrev til 1.500 abonnenter. Det begyndte vi på, fordi jeg selv var så træt af, at starte dagen med "dårlige" nyheder. Jeg surfede hver morgen rundt på nyhedssider og læste om død og ødelæggelse, og det påvirkede virkelig min dag,« tilføjer hun.

»Så tænkte jeg, at det kunne være skønt hvis det første man læste om morgenen, var et nyhedsbrev med gode nyheder.

Om grise der fik unger, solen der skinnede, og gulerødderne der piblede op.

Samtidig vil det så også være med til, at gøre de vigtige budskaber om f. eks. klimaforandringerne mere spiselige, fordi man pludselig kan se sammenhængen i det små.

For mange mennesker kan det være svært, at forholde sig til det store billede af klimaforandringer.

At indlandsisen smelter, og isbjørnen er presset, virker måske lidt langt væk. Men når vi fortæller om det, vi mærker i vores dagligdag, fornemmer vi, at det er meget nemmere for folk, at relaterer til,« siger Lone.

»Vi kan tydeligt mærke, hvad der er sket bare med vores egen jord i den årrække, vi har boet her,« fortsætter Søren.

»Grundvandet er steget så meget, at der ofte står vand i køkkenhaven. Det gør det sværere og sværere for os, at få afgrøderne til at lykkes. Vi er blevet nødt til, at forså alle vores grøntsager indenfor, og så plante dem ud én ad gangen for at være sikker på at de overlever.«.

Om at slå dyr ihjel

Men hvorfor er det egentlig så vigtigt at dyrke alting selv? »Vi har simpelthen mistet lysten til de fødevarer, man kan købe i supermarkedet,« svarer Lone.

»Og så er det mest logiske jo, at gå i gang med at dyrke maden selv. Lige meget hvor man går hen for at købe ind, synes vi ikke, man kan købe noget, der er lige så godt og friskt, som det vi dyrker selv,« fortsætter hun.

»Det er en helt anderledes fornemmelse at gå ud og høste sine egne afgrøder,« fortæller Søren.

»Man kan selv bestemme, hvilke sorter man dyrker, og behøver ikke at slå sig til tåls, med det lille udvalg, der er i butikkerne. Især **kødet** der ligger i køledisken i butikkerne er forarmet. Vi har fjernet os så langt fra det oprindelige, at folk efterhånden tror, at **kød** kommer fra en plastikbakke,« fortsætter han.

Mens Lone er vegetar, så **spiser** Søren gerne **kød**. Men kun derhjemme. Er han på besøg hos andre eller på restaurant, er han også vegetar.

»Jeg har besluttet kun at spise **kød** fra dyr, jeg selv slår ihjel,« fortæller Søren.

»På den måde tager jeg hele tiden aktiv stilling til mit kødindtag og til slagteprocessen.

Når jeg står overfor et måltid, så overvejer jeg hver gang om jeg har lyst til at spise **kød**,« fortsætter han.

Han er i gang med at skrive en bog om alle de tanker, han har i forbindelse med den proces.

»De dage, når jeg slagter, mister jeg lysten til **kød** i et stykke tid,« siger han.

»Men lysten kommer igen.

Det er ikke så svært for mig, at spise en fisk, jeg har fanget, eller en and, jeg har skudt.

Men når jeg slagter et af vores egne dyr, så mangler det jo næste dag. Det gør noget ved min indstilling til **kød**.« Det er ikke fordi, de er ude på at menneskeliggøre dyrene, påpeger

Lone: »Men de har jo personlighed.

Det er måske nemmere for folk, der har flere hunde, at se, at de ikke er ens, selv om de ligner hinanden. Men sådan er det altså også med grise og geder. De er vidt forskellige.

Men så snart man begynder at tale om personlighed og dyr, syntes folk man disneyficerer, og det er altså ikke det vi er ude i her. Vores dyr er bare en rigtig vigtig del af vores tilværelse.« Man kunne selvfølgelig sagtens angribe hele idéen fra en teoretisk vinkel, og skrive om tankerne og det følelsesmæssige ved at slå et dyr ihjel. Men for Lone og Søren er det vigtigt, at have afprøvet teorierne i praksis.

»De ungarske krølgrise har en helt anden type **kød**, end de grise, vi kender. Deres **kød** er fedtmarmoreret, nærmest ligesom **kobe-kød**, og det giver **kødet** en fantastisk smag.

I det konventionelle landbrug er der jo blevet avlet så meget på dyrene, at alt fedt er forsvundet fra **kødet**. Det er virkelig synd, for det betyder noget for smagen af **kødet**,« siger Søren.

»Grisene er ikke avlet på i uendelighed, ligesom de konventionelle grise, der får kæmpe kuld når de får unger.

Vores grise får kuld på to unger, og det kan vi nemmere håndterer, det passer godt til den måde vi lever på.«.

Markeder på gården

Hvis man gerne vil besøge Lone Landmand og Søren Sørøver på deres gård og smage deres mad, er der flere muligheder for det.

»Vi åbner gården for besøgende flere gange om året.

Der bliver holdt to sommermarkeder hvert år, et i juni og et i august, og så holder vi julemarked den 10.-11. december, så vi er i fuld gang med forberedelserne. På julemarkedet kommer en masse gode stadeholdere med ost, mel, kunsthåndværk, pålæg, chokolade, kaffe, juletræer, vin, øl, mjød og alt muligt andet godt,« siger Søren.

Lone og Søren har også lavet sommermarked i fire år, og de er hert år meget velbesøgte.

»Til markederne rykker vores familie ud for at hjælpe.

Det første år stod Søren og jeg og gemte os hernede i køkkenet, for at kunne følge med efterspørgslen på mad,« fortæller Lone.

»Men folk, der kommer på besøg, vil jo gerne "se girafferne".

De kommer for at besøge os og tale med os. Så nu er familien rykket i køkkenet, og Søren og jeg står og serverer oppe i laden hvor markedet foregår.« Lørdag aften til sommermarkedet slutter Lone og Søren af med et folkekøkken.

Her bespiser de 120 mennesker ved borde, hvor alle blander sig med hinanden.

Til maden kan man så købe vores hjemmelavede drikkevarer, og mange af dem der kommer har telte med, så de kan blive og sove,« siger Søren.

»Ja, nogle putter sig altså også bare på halmballerne i laden efter middagen og falder i søvn der,« supplerer Lone.

Pop up-restauranter

Hver sommer rykker også to kendte Aarhus-restauranter, Hærværk og Domestic, ind på gården for at lave pop uprestaurant.

Konceptet er følgende: Begge restauranter sender en tjener og en kok ud på gården, og så kan man komme og spise fra onsdag frokost tom. søndag frokost seks uger i træk. Kokkene får lov til at høste det, de kan bruge i køkkenhaven, og resten køber de hos små producenter.

De laver mad og serverer under åben himmel, hvis vejret er til det.

Det er ifølge Lone Landmand, en kæmpe succes: »Folk sidder på halmballer rundt om store kabeltromler som bruges til bord. Vi sælger vores hjemmelavede øl, vin, æblecider og -most til maden, og kokkene har sørget for, at det passer sammen.

Det gør, at der er utrolig meget liv på gården, og det er rigtig fedt.« Men gæsterne begyndte også at dukke op søndag aften efter restauranternes lukketid.

»De kunne ikke rigtig forstå, at der ikke var middag søndag aften også. Så fik jeg fat i Ole fra Oles Pizza, og spurgte, om ikke han ville komme forbi og lave pizza.

Første gang dukkede der 150 mennesker op,« fortæller Søren.

»Vi havde slet ikke plads til så mange mennesker,« supplerer Lone.

»Men de fandt tæpper og slog sig ned på græsset. Ugen efter dukkede der 200 mennesker op. Ole løb tør for dej, og måtte opfinde begrebet "solidaritetspizza", hvor folk måtte dele

de pizzaer, der var, til en meget lav pris. Vi lærte på den hårde måde, hvor meget dej der egentlig skal til for at lave pizza til 200 mennesker.

jpaarhus@jp.dk

Jeg hedder Landmand, fordi jeg er det. Og da Søren kom til gården, kaldte jeg ham Søren Sørøver, fordi han plyndrede mit hjerte Lone Landmand.

Fakta: BLÅ BOG Lone og Søren

Lone (Vitus) Landmand 49 år.

Lone har tre børn på 22, 25 og 27 år fra et tidligere forhold.

Søren (Kvist) Sørøver 39 år.

Søren har to børn på 9 og 12 år fra et tidligere forhold.

De mødte hinanden, da Søren kom forbi gården for at købe grøntsager. Tredje gang, han kom forbi, blev han der.

Man kan følge Lone Landmand og Søren Sørøvers blog her: lonelandmand.wordpress.com.

Den 10.-11. december er der julemarked på Brandbygegaard.

- Dyrene er en naturlig del af gårdens liv, og af og til skal de slagtes. Så mister man lysten til **kød**, når det er ens egne dyr, som Søren Sørøver siger.
- Lone Landmand og Søren Sørøver bor på Brandbygegaard ved Odder og er i mange henseender selvforsynende. Gårdens produktion rækker endda til pop op-restauranter, sommer-og julemarkeder. Fotos: Kenneth Lysbjerg Koustrup

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

498 g bøf blev til 256 g mad

26. juni 2016, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 8 (Aarhus), TAGE CLAUSEN restaurantanmelder..., 665 ord, Id: e5c665ad

Kødsvind: Hvad kan man egentlig forvente af kød på tallerkenen, når man bestiller en 500 grams ribeye. Vi lod det komme an på en prøve.

[Henter billede...](#)

Aarhus har efterhånden flere gode bøfrestauranter. De steder, hvor det først og fremmest drejer sig om at få godt, fedtmarmoreret, mørt, krogmodnet **kød** på tallerkenen.

Og selvfølgelig betale, hvad det koster, for godt oksekød er absolut ikke billigt.

Når man betaler mellem 300 og 400 kr. for en bøf og må betale ekstra for at få grøntsager eller andet tilbehør til, så må man også forvente, at det behandles med en vis respekt. Og selvfølgelig må man forvente, at restauratøren serverer 500 g **kød**, når der står 500 g på kortet.

Engang imellem nager alligevel en lille tvivl, når vi synes, at bøffen på tallerkenen ser lidt klejn ud, i forhold til hvad man kunne forvente, og i forhold til hvad der er angivet på spisekortet.

Selvfølgelig kan vi ikke med nogen rimelighed beskyldte nogen for at snyde på vægten, for dels svinder **kødet** ved tilberedning, dels ville det kræve, at vi tog en digitalvægt med på restaurant, og det ville nok vække opsigt og næppe være populært.

Men hvor meget skal man egentlig regne med, at en god bøf svinder ved tilberedning?

Eksperiment i køkkenet

Efter en af disse anmeldelsesaftener, hvor tvivlen havde naget en smule, blev Jyllands-Postens kantinechef, Karsten Mikkelsen, en passant spurgt, hvor meget man egentlig skal regne med, at en 500 grams ribeye svinder ved tilberedning.

»Den kommer nok ned omkring de 350 gram, når den ligger på tallerkenen, vurderede køkkenchefen spontant og tilføjede: »Der er jo også en del fedt på sådan en, som smelter af under stegningen. Men hvorfor ikke lade det komme an på en prøve.« Som sagt så gjort. Køkkenchefen indkøbte en god, krogmodnet ribeyebøf, som ved kontrolvejningen viste sig at veje nøjagtigt 498 gram. Med salt og peber kom den op på de 500.

En støbejernspande blev sat på komfuret, og da en kraftig blå røg rejste sig fra panden og blev suget op i kantinekøkkenets emhætte, blev bøffen lagt på. Det er i denne situation, at kokken skal have tålmodighed og ikke prøve at løfte bøffen fra panden, før den har dannet skorpe, men det behøver man jo ikke at fortælle en professionel køkkenchef.

Efter nogle minutter blev den vendt og fik en tilsvarende chokbehandling på den anden side. Derefter i en 180 grader varm ovn i et lille kvarters tid. Her kunne man have valgt at lade den blive på panden og vende den adskillige gange, men da det drejede sig om et godt og vel 5 cm tykt kødstykke, vurderede kokken, at dette var den mest sikre metode til perfekt, jævn stegning. Medium, som aftalt.

Efter et let tryk på bøffen for at kontrollere den korrekte saftspænding blev den taget ud og lagt til hvile på et spækbræt.

Hvad vejer den nu, spurgte vi hinanden og konstaterede, at den ikke havde afgivet ret megen væske og heller ikke ret meget fedt. 400 g, vurderede kokken. Ikke helt ved siden af: 398 g. Der var altså sket en ret betydelig fordampning.

Men endnu en operation ventede, før der kunne **spises**.

Efter et lille kvarters hvile blev bøffen tranceret i pæne skiver, og fedt og sener skåret fra. Afpudset blev kontrolvej: 114 g. De delikate, røde skiver af færdigstegt **kød** på tallerkenen vejede 256 gram.

Vi kan altså konstatere, at en mediumstegt ribeye på et halvt kg ender med den halve mængde færdig mad, så det er ikke så voldsomt, som det lyder.

Men den bøf, som tjeneren serverer, skal altså kun veje 20 pct. mindre end den mængde, der er angivet på spisekortet.

For at imødegå enhver tvivl hos gæsten kunne tjeneren præsentere den rå bøf og lade gæsten godkende inden stegning. Det gør man i udlandet, ikke mindst i USA, hvor røde bøffer nærmest er en religion, og man gør det på de gode restauranter i middelhavsområdet. Hvorfor egentlig ikke i Aarhus? Det giver vi et bud på i artiklen til højre her på siden.

tage.clausen@jp.dk

Fakta: FORBRUGERTEST

Kødsvind

500 gram bøf blev stegt og trancheret. Tilbage var 256 g rent, spiseklart **kød**.

- Tilbage blev 256 gram lækkert, mediumstegt mørt oksekød. De resterende 28 gram var kødsaft, som sivede ved trancheringen. Fotos: Rune Aarestrup Pedersen
- Fedt og sener vejede 114 gram. 29 pct. af bøffens vægt efter stegning.
- Efter stegningen var der 398 gram tilbage. Et stegesvind på 20 pct.
- Sådan, nøjagtigt 498 gram lækker, velhængt fedtmarmoreret ribeye klar til stegning.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Suppe fra Solens rige

17. januar 2016, Jyllands-Posten, Sektion 9 (JPWeekend), Side 8, MIKKEL BÆKGAARD (Tekst og foto)..., 1561 ord, Id: e575b562

Den japanske nudelsuppe ramen er seneste hit på fastfood-fronten. Glatte nudler, en velsmagende suppe og toppings i form af f. eks. **kød** og æg er grundsubstansen i en ret, der kan varieres i det uendelige. Og lige nu skyder ramen-barer op flere steder især i København.

Henter billede...

Det første, du møder, er en bestillingsautomat beklædt med japanske tegn, billeder af nudelsupper og et møntindkast. Der er også en lille ninjafigur og en plads til at betale med sedler.

Her skal du vælge, om du er til shio, shoyu eller miso - og hvis det skal være miso, hvad chilistyrken så skal være. Herefter kan du vælge drikkevarer, og så er det bare at tage den bestillingsseddel, som maskinen spytter ud, inden du går op til baren og afleverer sedlen og betaler - møntindkastet virker nemlig ikke på automaten, da den kun kan tage imod japanske yen og ikke danske kroner.

Vi er på Griffenfeldtsgade på Nørrebro i København.

Her slog restauranten Ramen to Bīru, "Ramen og øl" på dansk, i december dørene op. Det lille spisested vil give danskerne en autentisk oplevelse af at gå på ramen-bar i Japan. Og det er en oplevelse, som i hjemlandet indebærer at bestille maden i en automat, drikke iskoldt øl og skynde sig ud igen, så snart maden er fortæret.

»Vi prøver at lave stedet så autentisk som muligt. Jeg er ikke tilhænger af at tage et koncept og så fordanske det. Jeg vil gerne give en følelse af at være i Japan. Og det har vi gjort fuldt ud her, blandt andet med bestillingsautomaten, som jeg er sikker på, at mange danskere vil finde sær og temmelig fremmedartet,« siger Mikkel Borg Bjergsø, kendt ølbrygger fra bryggeriet Mikkeller og medejer af den nye ramen-bar på Nørrebro.

»Ja, jeg håber, at folk synes, det er lidt mærkeligt,« fortsætter han.

Simpel ret i tusindvis af varianter

På den nye ramen-bar kan gæsterne spise sig mætte for under hundrede kroner. For det er netop konceptet - såvel på Nørrebro som i Japan - at ramen skal være et billigt, sundt og mættende måltid, der kan nydes hurtigt. For ramen er mest af alt fastfood, forklarer kokken Daisuke Uki, der sammen med Mikkel Borg Bjergsø står bag Ramen to Bīru.

»Der findes tusindvis af ramen-barer i Japan - faktisk siges der at være over 21.000 i Tokyo alene - og her kan japanerne få en hurtig frokost, der varmer og mætter. Og i japanernes travle hverdag er god og sund mad ekstremt vigtig for at undgå stress - også selv om det skal gå hurtigt, for japanerne har kun et bestemt antal minutter at spise frokost i,« forklarer Daisuke Uki, der ud over at være medejer af Ramen to Bīru også driver den japanske restaurant Bento på Vesterbro, hvor ramen også er at finde på frokostkortet.

Ramen er i udgangspunktet ganske simpelt, forklarer Daisuke Uki, der nok har japanske forældre og har boet flere år i Japan, men er født og opvokset på Amager.

Lokale fortolkninger af en suppe

Det er en japansk nudelsuppe, hvor tynde nudler, oftest lavet af hvede, bliver serveret i en klar suppe, og for det meste toppet med f. eks. urter, **kød** og æg. Suppen er kogt på enten **kød**, fisk eller grøntsager og efterfølgende smagt til med f. eks. sojasauce, miso eller bare salt.

Men trods det simple udgangspunkt er ramen en ret, der tager årevis at perfektionere, og som hver eneste ramen-kok laver på sin særlige måde, forklarer Daisuke Uki: »Alle ramen-restauranter i Japan har deres specielle opskrift, og to barer lige ved siden af hinanden

kan være meget forskellige. Der er også store forskelle på, hvor i Japan man får retten, for lokale råvarer og traditioner har en stor indflydelse.« Han fortæller, at på Hokaido, der er en rigtig landbrugsø i den nordlige del af landet, er miso-ramen meget udbredt, mens den andre steder i Japan er præget af fisk, **kød** og andet.

Har et bestemt område f. eks. en særlig slags velsmagende tang i havet, så bruger de fleste restauranter den.

På Ramen to Bīru er det den japanske kok Takuro Otani, der står bag gryderne og hver dag gør sit bedste for at lave sin perfekte udgave af nudelsuppen. Daisuke Uki kender ham fra sin studietid i Japan, og da han og Mikkel Borg Bjergsø begyndte at planlægge at lave ramen-bar sammen, var det oplagt at få den japanske kok til Danmark.

»Allerede inden vi åbnede restauranten, har Takuro Otani arbejdet indædt på at skabe den perfekte suppe som grundlag for vores ramen-retter. Han fik lov til at eksperimentere i køkkenet på Bento efter lukketid. Her har vi lavet rigtigt mange eksperimenter, inden vi er endt med den første grundsuppe, vi bruger i alle varianterne på den nye restaurant.

Det er endt med en kyllingbaseret suppe, kogt med bl. a. lidt grøntsager, porrer og ingefær,« siger Daisuke Uki, der dog slår fast, at suppeopskriften aldrig er færdig: »Ramen-kokke arbejder hele livet med at udvikle og perfektionere deres grundsuppe.

Det er en meget vigtig del af det at være ramen-kok og en vigtig del af den japanske kultur, at man aldrig er færdig, men kan blive ved og ved.« På Ramen to Bīru bliver grundsuppen til tre vidt forskellige retter, alt efter om suppen bliver smagt til med soya, miso eller blot salt - og toppings er vidt forskellige i hver udgave, forklarer Daisuke Uki. Og det er ikke tilfældigt, for de japanske traditioner foreskriver forskellige toppings til de forskellige udgaver af suppen, ligesom nudlerne kan være forskellige alt efter suppens konsistens.

»Nogle supper er tykkere end andre, og det varierer fra kok til kok, hvilke nudler han foretrækker.

Men selv om der er massevis af traditioner, er der ingen regler, når det kommer til ramen - man kan sådan set gøre, hvad man vil som kok, selv om der er en hel masse tommelfingerregler om, hvad der passer sammen,« forklarer han.

Ikke noget nyt koncept

Ramen to Bīru går linen helt ud, når det kommer til at servere den japanske klassiker for danskerne. Men stedet er dog ikke ene om at byde på ramen, for nudelsuppen er lige nu ved at indtage især hovedstaden som den nyeste og hotteste fastfood-trend. Flere og flere restauranter har ramen på menukortet, og flere nye steder specialiserer sig i den japanske nudelsuppe.

Men fænomenet er langt fra nyt hverken i Japan eller Europa, fortæller Daisuke Uki.

Man mener, at ramen egentlig stammer fra Kina, hvor den for alvor kom til Japan for omkring hundrede år siden, hvor suppetraditionen spredte sig bl. a. fra havnebyen Yokohama til resten af landet. Og i løbet af 1990'erne kom der gang i noget af en ramentrend i flere europæiske storbyer.

»I slutningen af 1990'erne var der en vaskeægte ramen-bølge på vej, men den nåede aldrig rigtigt Danmark, før den døde ud. Her var det i stedet sushien, der blev repræsentanten for det japanske køkken. Men nu er ramen på vej for alvor - og ser man på New York eller London, er der ramen-barer overalt,« siger Daisuke Uki, der selv var en af de første til at lave sushi i Danmark - en disciplin, han dog siden har lagt på hylden for i stedet at fokusere på andre japanske retter i sin restaurant på Vesterbro.

Og med ramen tror begge bagmænd bag Ramen to Bīru, at japansk mad står til endnu et gennembrud i Danmark.

»Jeg har rejst en del i Japan og er meget fascineret af Japan generelt og ramen i særdeleshed.

Ramen er et af de steder i Japan, som skiller sig ud fra andre områder, når det kommer til mad. Det er virkelig interessant, at det egentlig er fastfood, som er sindssygt nemt at gå til og alligevel virkelig lækkert. Og så elsker jeg virkelig nudler - jeg er ikke en spaghetti-person,« siger Mikkel Borg Bjergsø.

w@jp.dk

Det er en meget vigtig del af det at være ramenkok og en vigtig del af den japanske kultur, at man aldrig er færdig.

DAISUKE UKI, dansk-japansk kok.

Fakta: NY MADTREND **SPIS** RAMEN I DANMARK

Især i København er ramen ved at blive det store hit på fastfood-fronten, hvor flere restauranter serverer ramen, og dedikerede ramen-barer skyder op.

Uden for København er det dog svært at finde ramen.

I København kan du blandt andet få ramen her: Ramen to Bīru: Den nyåbnede ramen-bar på Griffenfeldtsgade forsøger at ramme et så autentisk ramen-koncept som muligt, hvor man bestiller mad i en special automat, der er importeret fra Japan. Mikkeller-bryggeriet har udviklet en specialøl til baren, som bliver serveret iskold i frosne glas.

Issa: Den lille Japanske streetfood-restaurant Issa på Vesterbro har også ramen på aftenkortet sammen med andre autentiske japanske specialiteter.

Hanzo: Madklubbens store japanske restaurant ved Dronning Louises Bro har også en enkelt ramen på kortet.

Bento: I en lille kælder på Vesterbro serverer Daisuke Uki japansk mad, inspireret af hans japanske forældre. Her serverer han også ramen til frokost.

Ferment: I Studiestræde er der åbnet en lille ramen-og bao-bar, der fortolker de japanske klassikere i danskervenlige varianter.

NUDELSUPPE RAMEN

Ramen er en japansk nudelsuppe, hvor tynde nudler bliver serveret i en klar suppe. Suppen kan være kogt på **kød**, fisk eller grøntsager og smages efterfølgende til med f. eks. salt, sojasauce eller miso.

Nogle varianter er lette og bløde i smagen, andre krasse og stærke af chili. Til hver variant hører forskellige toppings, men **kød**, kogte æg og finthakkede porrer hører ofte til.

Ramen varierer stort i de forskellige regioner i Japan, og hver kok har sin egen variant. Det siges, at der alene i Tokyo findes over 20.000 ramen-restauranter. I efteråret fik en ramen-bar i Tokyo som den første en Michelinstjerne.

- Ramen smages traditionelt til med enten soja, miso eller bare salt. I miso-udgaven på Ramen to Bīru i København kan man vælge, hvor stærk den skal være.
- Nudlerne og den tilhørende suppe er grundsubstansen i ramen, der her er smagt til med salt og serveret med tang, smilende æg og et stykke kamsteg.
- På ramenbarer i Japan bestiller gæsterne normalt maden i en automat. For at gøre oplevelsen så autentisk som muligt sker det også på den nye ramen-restaurant Ramen to Bīru i København.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Spidstegt bid af den dybe sø

2. oktober 2016, Jyllands-Posten, Sektion B (Bolig), Side 24, TEKST OG FOTO: MIKKEL BÆKGAARD..., 812 ord, Id: e5e885f1

Den lille fisk riedling er en unik østrigsk delikatesse, der smager let salt og af timian. Fisken med det faste **kød** lever udelukkende her i den dybe sø Traunsee i kanten af Alperne, hvor de lokale omkring søen oftest nyder den grillet på et træspyd over trækul.

Henter billede...

Mørket er så småt ved at falde på ved bredden af den østrigske sø Traunsee. På terrassen på det fashionable Seehotel Das Traunsee er der trods det truende efterår stadig lunt her få meter fra søbredden. Og udsigten er enestående: Bjerge og bakker omgiver den dybe sø, og på den anden side af søen rejser klippevægge sig nærmest lodret fra søbredden og op til toppen af bjerget Traunstein knap 1.300 meter højere oppe.

Men denne aften er det ikke udsigten, det gælder.

Her gælder det i stedet en gourmetmiddag på hotellets restaurant Das Boothaus, hvor friske fisk - fanget i søen lige uden for restaurantens vinduer - udgør rygraden i den unge mesterkok Lukas Nagls køkken.

»Vandet er så rent i Traunsee, at der ikke er mange affaldsstoffer, som fiskene kan leve af. Det gør, at de skal kæmpe for føden og vokser langsomt.

Det - sammen med søens kolde vand - tror jeg er med til at give dem deres særlige kvaliteter,« forklarer Lukas Nagl.

Men selv om Das Boothaus er en gourmetrestaurant med elegante retter og serveringer, er der intet luksuriøst over aftenens første servering.

Den første snack bliver nemlig serveret direkte på et træspid, grillet over trækul direkte på terrassen.

Det er riedling, der er på spiddet - en lille fisk på lidt over 25 cm i længden - og der er ikke gjort andet ved den, end at sætte den på et spid, grille og herefter drysse den med salt. Og netop denne fisk har trods sit beskedne ydre en helt særlig plads her - både hos Lukas Nagl og befolkningen ved søen generelt.

»Riedling er en fisk, som betyder rigtig meget for os, der bor ved Traunsee. Fisken har et dejligt fast **kød** og smager let af både salt og timian,« fortæller Lukas Nagl.

Spis den iført lederhosen

Riedling er nemlig en helt unik fisk, der kun lever to steder i verden: I Traunsee i Østrig og i Bajkalsøen i Sibirien mange tusinde kilometer væk. De er begge meget dybe søer med koldt vand, som skaber de særlige livsbetingelser for fisken, der svømmer i ned til flere hundrede meters dybde. Og fordi fisken både smager godt og er så unik, er den lidt af en nationalspise i Traunseeområdet, hvor den er på menuen til de fleste folkefester, hvor befolkningen samles - ofte iført østrigske bondekjoler og lederhosen.

Og stort set altid bliver fisken sat på et træspyd og grillet.

»Når fisken smager så godt i sig selv, behøver man stort set ikke gøre noget ved den - ikke engang at krydre den med andet end salt. Så derfor **spiser** vi næsten altid riedling helt enkelt,« forklarer Lukas Nagl, der dog også kan finde på at lave mere avancerede retter med den lokale specialitet: »Nogle gange fileterer vi den og steger den på en varm saltsten, hugget ud fra den ældgamle saltmine, der ligger i området. Og vi bruger også gerne hovedet, som vi koger med vand og lidt eddike, hvorefter vi vender det i mel og steger det i olie. Så bliver det helt vildt sprødt. Det samme gør vi med halen. Ja, sågar benene tilbereder vi ved at stege dem - fordi de er så små, som de er, så kan de faktisk godt **spises**.« Selv om riedlingfisken hører til favoritterne i Lukas Nagls køkken, er det ikke altid, at han har den på menuen. Det samme gælder de andre fisk fra søen, for det kan variere meget fra dag til dag, hvad de lokale fiskere har i nettet.

»Jeg planlægger menuen fra dag til dag. Nogle dage hiver fiskerne hundredvis af fisk op i deres net - andre gange ingenting. Jeg plejer at sige til dem, at jeg gerne køber alt, hvad de har fanget.

Nogle gange er det meget, og så arbejder vi med at konservere fiskene - jeg laver bl. a. min fiskesauce af en anden slags fisk fra søen,« fortæller Lukas Nagl, der udover riedling denne aften også serverer friskfangede krebs fra Traunfloden. N Jyllands-Posten var inviteret til Traunsee af Østrigs Turistbureau.

bolig@jp.dk

Fakta: OM RIEDLING

Riedling er en lille ferskvandsfisk på op til 25 cm, der udelukkende lever i den østrigske sø Traunsee og Bajkalsøen i Sibirien. Fisken er lokal østrigsk delikatesse, som de lokale ofte serverer helt enkelt på et træspid, grillet over trækul.

OM TRAUNSEE

Søen Traunsee er en dyb ferskvandsø i Østrig på kanten af Alperne, ca.

50 km øst for Salzburg.

Søen er omgivet af både bakker og regulære bjerge, og på østsiden af søen rejser bjerget Traunstein sig nærmest lodret fra søbredden op i ca. 1.700 meters højde.

Traunsee er et mekka for natur-og madoplevelser, bl. a kan et besøg på gourmetrestauranten Das Boothaus anbefales.

Restauranten ligger i et smukt beliggende hotel lige ved søbredden. Også den mere jordnære Restaurant Poststuben er et besøg værd, hvor traditionelle østrigske retter bliver lavet på bedst tænkelig vis.

- En gæst i restaurant Seehotel Das Traunsee smager her på den grillede riedling, som steges hel på et træspyd og drysses med salt. Foto: Mikkel Bækgaard
- Riedling er en lokal delikatesse, som bliver spist ved folkelige lejligheder - og stort set altid grillet på et træspyd over glødende trækul. Foto: Mikkel Bækgaard
- Traunsee er omgivet af bjerge og bakker, og dybt i dens kolde, rene vand lever fisken riedling, der er en af de lokale delikatesser. Foto: Mikkel Bækgaard

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Vi skal sikre et bæredygtigt samfund

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

En stigende efterspørgsel og interesse har fået Folkehøjskolernes Forening til at nedsætte to råd, der skal få bæredygtighed og naturvidenskabelig dannelse ind på højskolerne.

Henter billede...

I dag er prototypen på en højskoleelev en pige, der har gennemført en humanistisk eller samfundsvidenskabelig gymnasial uddannelse.

Ved at få den naturvidenskabelige dannelse mere ind på højskolerne, vil man kunne få fat i en anden type elever, der interesserer sig for naturvidenskabelige fag.

Det mener Jakob Hvenegaard, der er ansat hos Folkehøjskolernes Forening i Danmark, hvor han arbejder på at få den naturvidenskabelige dannelse mere ind på højskolerne, end den er i forvejen.

I øjeblikket er han ved at nedsætte en netværksgruppe af højskoler, der allerede arbejder med den naturvidenskabelige dannelse, og højskoler der gerne vil i gang. Og det skulle man gerne kunne se effekten af om halvandet år, da det tager tid at udvikle fag og få gjort opmærksom på nye fag.

»Vi vil gerne inspirere til en naturvidenskabelig tilgang i det fag, hvor det giver mening. Det kunne eksempelvis være ved at inddrage ingeniørfag, biotekniske fag eller teknologi i undervisningen,« siger Jakob Hvenegaard og tilføjer, at højskolerne skal arbejde med den naturvidenskabelige dannelse på den måde, der er meningsfuld for dem, da det ville være forskelligt skolerne imellem.

Ifølge Jakob Hvenegaard har man løbende arbejdet med at få naturvidenskaben mere ind på højskolerne, men det nye er, at man også gerne vil nå bredere ud ved eksempelvis at indgå i samarbejde med uddannelsesinstitutioner og virksomheder.

Det kunne være et samarbejde med DTU om en ingeniørlinje, eller det kunne være et samarbejde med en virksomhed omkring konstruktionen af vindmøller eller bæredygtighed.

Og med den naturvidenskabelige dannelse på højskolerne, kan man også nemmere opfylde det, som er højskolernes hovedformål - nemlig den demokratiske dannelse og folkelige oplysning, mener Jakob Hvenegaard.

»Det er en del af den almene dannelse. Et naturvidenskabeligt afsæt vil også kunne skabe diskussioner om samfundsvidenskabelige forhold, og hvordan det hænger sammen med naturvidenskaben,« fortæller Jakob Hvenegaard og uddyber, at det er vigtigt i dag, da netop naturvidenskaben fylder meget i dagspressen og samfundsdebatten.

Fokus på bæredygtighed

Samtidig med det større fokus på at få den naturvidenskabelige dannelse ind på højskolerne arbejder Rasmus Vincentz, der i januar blev ansat som bæredygtighedskoordinator hos Folkehøjskolernes Forening, på at få mere bæredygtighed ind på de danske højskoler.

Rasmus Vincentz arbejder på at implementere bæredygtighed på højskolerne på tre niveauer.

Det vil sige praktisk med at nedsætte højskolernes ressourceforbrug, pædagogisk med at gøre bæredygtighed til en del af undervisningen og tilsidst politisk med at rejse højskolernes stemme i den samlede bæredygtighedsdebat.

»Det er vores generations største udfordring at sikre et bæredygtigt samfund. Højskolerne har en helt unik rolle, da de i modsætning til andre undervisningsinstitutioner har mulighed for at forholde sig til problematikken både filosofisk og lavpraktisk,« siger Rasmus Vincentz og nævner som eksempel, at flere højskoler har permakulturfelter, hvor man dyrker afgrøder, og at man på et filosofisk plan diskuterer den problemstilling, vi står over for i dagens samfund.

Rasmus Vincentz arbejder ud fra en bred forståelse af bæredygtighed.

Først og fremmest forstår han det som velfungerende økosystemer. Økosystemer, der i dag er truet på grund af den menneskelige påvirkning af kloden. En påvirkning, der kan få fatale konsekvenser, hvis ikke vi gør noget for at ændre udviklingen.

»Ved at undervise i bæredygtighed på højskolerne kan rigtig mange mennesker lære, hvordan man kan være med til at skabe en bæredygtig udvikling og sikre velfungerende økosystemer,« fortæller han og tilføjer, at den naturvidenskabelige dannelse er vigtig i den kontekst, da det er et stærkt udgangspunkt for at forstå og arbejde med bæredygtighedsproblematikken.

Dog mener han også, at højskolen kan være et vigtigt rum, hvor unge, der ønsker en naturvidenskabelig uddannelse, kan diskutere de moralske aspekter af naturvidenskaben og deres egen rolle i forhold til bæredygtighed, når de er færdiguddannet.

Derfor arbejder han og Jakob Hvenegaard også sammen om at kombinere det bæredygtige fokus med naturvidenskabelig dannelse.

Flagskibet inden for bæredygtighed

På Vestjyllands Højskole i Ringkøbing har man arbejdet med bæredygtighed siden 1980'erne. Det begyndte med, at man byggede en vindmølle, fordi højskolen har Vestas som nabo, og fordi man allerede dengang ville arbejde mere med bæredygtighed og miljø.

Ti år senere fik man en større vindmølle, der producerede al skolens el. Sidenhen har det udviklet sig til, at Vestjyllands Højskole har fået jordvarme, så skolen er helt CO2-neutral. Og så har køkkenet den dag i dag guldmærket i økologi, hvilket betyder, at 90-100 procent af madvarerne er økologiske.

De mange bæredygtige tiltag på Vestjyllands Højskole har gjort, at højskolen i dag tjener som inspiration for andre højskoler.

»Som højskole kan vi danne til bevidsthed om vores miljø og sætte fokus på, at det ikke kun handler om vindmøller og jordbrug, men i lige så høj grad også om den måde, vi agerer på,« siger forstander Else Mathiasen og uddyber, at det første skridt er at få åbnet elevernes øjne for, hvor slemt det står til, hvis ikke man gør noget. Det næste er at vise, at man rent faktisk kan gøre noget.

»Vi vil gerne vise, at der er ikke kun én vej til bæredygtighed, men at det i lige så høj grad kan handle om, hvad man **spiser**, hvordan man dyrker jorden, at tænke i genbrug, byttemarkeder og deleøkonomi,« fortæller Else Mathiasen.

Og Vestjyllands Højskole oplever da også, at mange af eleverne netop har valgt højskolen på grund af den grønne profil.

Vil gerne i gang På Grundtvigs

På Grundtvigs Højskole i Hillerød vil man gerne være mere bæredygtig, og derfor har man de seneste år blandt andet renoveret højskolens tag, øget isoleringen, fået solceller, bygget en ny elev-fløj og foretaget energirenovering af undervisningslokaler.

Og det bæredygtige fokus er vigtigt, mener forstander Jakob Mejlhede.

»Vi står over for en kæmpe samfundsmæssig udfordring, og derfor er det vigtigt, at vi indretter os på en måde, så vi ikke ødelægger kloden,« siger han og tilføjer, at Grundtvigs Højskole lige nu er i en position, hvor man har økonomi til og mulighed for at gøre noget.

Derfor er højskolens køkken i øjeblikket ved at blive mere bæredygtigt. I øjeblikket ligger køkkenet på 30-60 procent i økologi. Det kan give køkkenet bronzemærket i økologi, men det kræver dog, at højskolen har et økologisk råvareforbrug inden for det angivne interval i en periode på tre måneder.

Samtidig tænker man også i at nedsætte mængden af **kød** og skrue op for grøntsagerne, som gerne skal være årstidsbestemt og fra en lokal leverandør, så de ikke er transporteret over længere afstande med fly.

Når maden skal serveres, er buffeten indrettet således, at eleverne først bliver præsenteret for grøntsagerne og sidst for **kødet**. Ifølge Jakob Mejlhede kan det ændre elevernes

adfærd, uden at de tænker over det.

Ifølge forstanderen er målet fremadrettet også, at bæredygtighed skal ind i undervisningen. Derfor afholder Grundtvigs Højskole en temauge til februar med forskellige workshops, hvor eleverne har mulighed for at byde ind i forhold til bæredygtighed.

»Målet er at bevidstgøre eleverne og få dem til at ændre adfærd fremadrettet,« siger Jakob Mejlhede og pointerer, at eleverne skal blive bevidste om, at selv et lille bæredygtigt tiltag gavner i det store hele. I det hele taget mener Jakob Mejlhede, at højskolerne har en vigtig opgave i forhold til bæredygtig dannelse.

»Jeg betragter det som noget, vi skal gøre noget ved. Det er en væsentlig opgave i samfundet, og der plejer højskolerne at kunne bidrage med nytænkning,« siger han og tilføjer, at han tror, at endnu flere højskoler fremadrettet vil komme med på den bæredygtige bølge.

temasektion@jp.dk

Vi vil gerne inspirere til en naturvidenskabelig tilgang i det fag, hvor det giver mening.

Jakob Hvenegaard, specialkonsulent Folkehøjskolernes Forening.

- Poul Abildgaard i færd med at undervise. Ifølge ham er den naturvidenskabelige dannelse afgørende for, at vi kan tage stilling til naturvidenskabelige problematikker. Foto: Rønde Højskole
- På Grundtvigs Højskole arbejder man med at opbygge buffeten således, at eleverne først præsenteres for grøntsager og sidst for **kød**. Foto: Grundtvigs Højskole
- På Grundtvigs Højskole vil man gerne have bæredygtighed ind i undervisningen på længere sigt. Foto: Grundtvigs Højskole

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Det er slagter Christensen, goddag

21. februar 2016, Jyllands-Posten, Sektion 9 (JP Weekend), Side 8, NIELS LILLELUND..., 4297 ord, Id: e594012d

Slagter Christensen var en del af den danske gastronomiske revolution, for alle de bedste restauranter fik varen hos ham. Han har for længst forladt Kødbyen, der nu er en anden slags kødby. Men han er stadig Mester og ham, man ringer til, når man skal bruge kvalitet, fordi han har følelsen, som han har haft i alle årene.

Henter billede...

Slagteren kører ad Gasværksvej på Vesterbro i København.

Det er gammel vane, og naturligvis helt umuligt, for der graves og gøres ved, man ensretter og forandrer. Kødbyen findes ikke mere.

Da en skisweater iført politikvinden Sarah Lund forfulgte en gerningsmand ind i Kødbyen (i "Forbrydelsen II") gik jagten gennem tykke, stive plasticgardiner og videre ind i mørkets hjerte, ind i slagtermester Erik Christensens baglokaler, hvor griserygge og lammehalse dengang hang side om side på krogene, og hvor der herskede en dragende, nærmest poetisk duft af forfald og forrådnelse, eller rettere: forædling. Jagten gik videre, og pludselig stod hun midt i et pulserende diskotek, fra kødmarked til kødmarked, en illustration også af en kommunal drøm.

Nu er det rigtige kødmarked væk, tilbage er den kreative klasse, ungdommen og eleverne fra Rysensteen Gymnasium, der har nogle undervisningslokaler her, og de kan godt lide en burger eller en pizza til frokost.

»Derinde havde vi opskæring. Vi skar pålæg og lagde det i pakker. Det blev leveret til fængslerne. To skiver i hver pakke. Både til Sdr. Omme og de andre store fængsler. Slicing, det skal jo foregå separat, det kan ikke ske samme sted som der, hvor man modner **kød**,« siger slagteren og peger på pizzastedet Mother, der altid er fyldt. På den anden side havde slagteren sit pølsemageri. Også det er afløst af et in-sted.

På kommunalt taler man om en »omdannelse af Den Hvide Kødby fra fødevaredistrikt til kreativ frizone med blandede erhverv og rekreative formål«, men det rigtige kødfolk er for længst væk, herunder slagter Christensen.

Måske er det ikke så underligt. Når man betænker at okse-og kalvekød ikke kan modne i samme rum som lamme-og svinekød, hvordan skal så svedende teenagekød med alkohol dunstende fra alle porrer trives i selskab med delikate lammerygge tiltænkt Søllerød Kro? Nu er der fest i Kødbyen. Ungdomsfest.

Der er bodegaer, barnevogne, hundeluftning om søndagen. Og så er det umuligt at holde de veterinære standarder.

»Der begik kommunen en fatal fejl, der skulle man have indkranset nogle områder...,« konstaterer slagter Christensen.

Begejstringen var ellers stor, da man gik i gang.

»Gamle slagtere lever side om side med festaber og iværksættersjæle, der er fascineret af stedets historie og rå karakter,« skrev Kulturarvstyrelsen.

»Vi tror på, at nogle slagtere med blod op ad armen er en fin kontrast til - uden at fornærme nogen - det kreative godtfolk. Forskellighed skaber inspiration, og det har området brug for i fremtiden,« sagde daværende kulturborgmester Martin Geertsen (V).

Den moderne overklasse, den kreative klasse, er ikke som fortidens overklasse tilfreds med at være på afstand af smuds og fattigdom, tværtimod, den vil være en del af snavset og så alligevel ikke; storbyens smuds er en nødvendig pirren i næseboret, det handler om det mangfoldige, larm, slagtere, designere, flamboyant forskellighed er devisen.

The New York Times skrev begejstret om den nye kødby i København, at »det er som at traske rundt i en sindsforvirret kødæders hallucinationer. Man skal først gå ind i den lave industribebyggelse kaldet Kødbyen (bogstaveligt talt: Meat City), byens meat packing district, slentre ned ad den gade, der hedder Slagterboderne (Butcher Stalls), passere en bygning prydet af en enorm statue af en ko og så krydse Flæsketorvet (Pork Square), indtil man når nummer 69. Men i stedet for det oksekød, som man troede, man ville finde, ligger avantgardegalleriet V1. Kombinationen af location og kunst, en nylig udstilling, som præsenterede arbejder fra Neckface, en amerikaner kendt for sine voldelige, tegneserieagtige værker, kunne ikke være mere passende.« »Det er slagter Christensen, goddag « Siger han, for Gud ved hvilken gang i sit liv, da vi sidder og drikker en øl på WarPigs Brewpub.

Det er telefonen, der ringer og for en kort stund skærer igennem den fede, sprøde amerikanske countrymusik, der er underlægningsmusik til de mange specialøl fra Mikkeller, det verdensberømte danske bryggeri, der har åbnet stedet her.

Slagter Christensen har solgt sin store slagterforretning ECB **Kød** og fungerer i dag som konsulent på Grambogård, der er et lille, selvstændigt fynsk slagteri, der har stor fokus på dyrevelfærd og arbejder med særligt udvalgte, ansvarlige landmænd.

Alligevel er Kødbyen stadig hans sted, en forbipasserende hilser, dejligt at se dig igen, ansigtet lyser, slagteren er en populær skikkelse og også et minde om bedre tider, måske tiden før, verden gik af lave.

Slagter Christensen var Kødbyen og også en del af den danske gastronomiske revolution, for alle de bedste restauranter fik varen hos ham. Mange får det stadig.

»Da jeg ankom i 1988, var der 70 forretninger - nu er der fem. Mange af butikkerne var mine. Jeg var Kødbyens største private lejer.« Der er ikke længere nogen egentlig grund til, at der skal være **kød** her. I gamle dage handlede det om friskhed, men nu har man kølebiler af en kvalitet, der gør en times transporttid ganske underordnet.

Københavns Kommune opførte i 1879 Kvægtorvet på Vesterbro og i 1883 også tre mindre slagtehallen, så man fra 1888 kunne forbyde slagtning i private slagtergårde.

I 1901 åbnede Øksnehallen, tegnet af arkitekt Ludvig Fenger, med plads til 1.600 kreaturer, et overdækket marked for levende kvæg. Kødbyen blev for lille, og i 1934 kom Den Hvide Kødby, et moderne funktionalistisk betonbyggeri med alt til faget henhørende.

Et byrum, der med dets »skarpe hvide linjer opfattes som et af hovedværkerne i dansk funktionalistisk arkitektur«, tilmed »et symbol på et moderne rationelt industrisamfund, fordi det ikke var tegnet af en privat arkitekt eller ingeniør, men af et kollektiv af arkitekter og ingeniører.« Som Kulturarvsstyrelsen beskrev det. Nu regerer oplevelsesøkonomien. På WarPigs.

»I rummet, hvor vi sidder, gik al det **kød** igennem, der skulle til hovedstadsregionens hospitaler, Rigshospitalet inklusive - og læg dertil flere jyske hospitaler. Bilerne kom klokken tre om natten og hentede varerne. Da firmaet var på sit højeste, var omsætningen en million om dagen - også om søndagen,« fortæller slagter Christensen om dengang, stedet var **kødets** centrum, for **kødet** har været hele hans liv.

Slagteren er også slagtersøn. Han fylder 70 år i år og er født i Birkerød, 25 kilometer fra København, og det var før S-toget, så det var på landet.

Hans forældre drev en gammeldags slagterforretning i Birkerød. I 1950'erne var det ikke ualmindeligt med fire eller fem slagtere i sådan en by, butik ude fortil og slagteri bagved, bolig ovenpå og så et pølsemageri.

»Jeg var sådan set aldrig i tvivl om, at jeg skulle overtage, selv om jeg havde en lovende fodboldkarriere. Jeg spillede for Birkerød, og jeg kunne have drevet det vidt. Dengang skulle man være 17 år for at være på førsteholdet, og dagen efter, jeg blev 17 år, kom jeg på Birkerøds førstehold, der spillede i 4. division. Jeg spillede for Sjællands udvalgte fra jeg var 14 Men så kom knæskaden, allerede da jeg var 19.« Så drengen kom i slagterlære.

»Det var en anden tid. Min far købte selv sine dyr og tog dem hjem og slagtede. Parterede, mørnede **kødet** på kroge og solgte det.« Sønnen Erik hjalp til.

»Først hjælper man med at vaske af, det kan man finde ud af. Når man så først får en kniv i hånden, så går resten jo slag i slag.« Erik Christensen overtog sin fars forretning i 1982,

men temperamentet var ikke til detailhandel.

»Jeg kunne altså ikke stå og vente på, at fru Hansen kom og skulle have fem skiver spegepølse, så tager det for lang tid at sælge en ko, det kunne jeg mærke. Jeg måtte have hurtigere omsætning.« Så begyndte han at køre ind til Kødbyen for at købe hele dyr og sælge dem videre. Der lærte han kokken Søren Gericke at kende, og han begyndte at sælge til Søllerød Kro, til Cunningham og andre »Og jeg kunne jo se, at hvis jeg ville noget, ville fremad, så skulle jeg herind. Her var kunderne. Mængden, mulighederne.« De følgende år nåede Erik Christensen at arbejde på Frederikssund Svineslagteri og flere andre steder, før han i 1988 købte sig ind i Kødbyen. Det var en stor dag. Stedet, der fra gammel tid blev kaldt Byens Mave, var i svær krise, men i krisetider ser forretningsmanden muligheder.

»Det var jo lige ved Rådhuspladsen, og jeg tænkte, at hvis man ikke kan drive forretning fem minutter fra det sted, så kan man ikke drive forretning overhovedet. Så mange restauranter, der har brug for mange, særlige partier - ofte i en fart, så mange supermarkeder, der har brug for lynhurtige leveringer, så mange munde, der skal mættes. Og dengang var der jo stadig mange af slagterne, der gik rundt med bowlerhat og cigar, deres faglighed sad i munden, ikke i hænderne. Og slet ikke i hovedet. Jeg tænkte, at det kunne jeg godt konkurrere med.« Slagter Christensen, der i alle årene og i 14-16 af døgnets timer aldrig hed andet end Mester, mætter stadig munde, men nu med udgangspunktet i fynske Grambogård.

Telefonen ringer igen. »Det er slagter Christensen, goddag. Ja, Ole Hvorfor kan du ikke det? Jamen, så skriv den som noget andet, så skriv den som inderlår « Slagteren slukker den aldrig.

»Kan du ikke holde kæft med den der telefon?« siger Henrik Boserup. Den skaldede kok.

Kækt, men alligevel respektfuldt, mere respektfuldt, end man skulle tro, en Henrik Boserup var i stand til at være.

Vi sidder på Boserups nye succesjoint, Juicyburger, der ligger tæt ved Inco, engroshandlen, der stadig ligger her som et af de sidste steder, der fastholder mindet om Kødbyen som kødby.

Boserup byder en burger. Slagteren beder om »husets«. Det fås ikke, men pointen er klar - husets, ikke skeje ud, ingen særforanstaltninger til ham.

Det er slagter Christensen, der har budt ind på **kødet** til Boserups burger, hvad der skulle hakkes og hvornår. Bovkile og tykkam i forholdet én til tre.

»Du ramte den lige i røven,« siger Boserup kærligt.

»Bovkilen - det holder kuløren, det er det muskulære. Der er ingen forklaring på det.

Det er bare sådan, det er. At vide det har noget at gøre med faglighed... kvalitet starter med et bestemt dyr, der **spiser** noget bestemt og går på et bestemt stykke jord. Det første græs er det bedste, det har skullet kæmpe sig gennem frosten. Det er så kraftigt, at der går tre uger, før koens system har omstillet sig til det - så kraftigt er det,« siger slagteren.

»Og det står ikke på nogen pakker med **kød** nede i supermarkedet, for der er ingen, der ved det, der er ingen, der snakker om det - the real stuffer det, Erik lige har sagt,« siger Henrik Boserup.

»Garantimørt oksekød, hvad i alverden er det? **Kød** er ikke med garanti mørt, og det hjælper ikke at tæve det til ukendelighed med en hammer eller stikke nåle i det med en maskine. **Kød** er mørt, når det har hængt i 18-21 dage hvis det har kvaliteten.« De to er enige, slagteren skal vide det, mærke det - og kokken skal efterspørge det. Boserup beder kokken komme med tre bøffer uden noget tilbehør. 20 sekunder på hver side. Bøffen smelter på tungen. Det er burgerens hjerte.

Man kan gå ind i en slagterbutik og spørge, hvad der er godt i dag og få svaret: Alt er godt.

Det er et latterligt svar. På så mange niveauer.

Alt er ikke lige godt, hverken i dag eller i morgen, og kundens spørgsmål (som måske er sjældent i dag, men alligevel) er i virkeligheden en henvendelse til slagterens faglighed.

Og hans handelstalant. Det sidste hører med.

»Man er nødt til at have et vist handelsgen, som må kombineres med fagligheden. Fagidioter dør, det har jeg set så meget af. Det kan sagtens forenes. Det er et spørgsmål om at gide at sætte sig ind i de kunder, man har,« siger slagter Christensen.

Og så siger slagteren måske, at man skal have det og det, han bestemmer, med fagligheden følger en autoritet, man kan regne med det, man får at vide, og det samme princip fulgte Boserup selvfølgelig, da han begyndte Formel B (B for Boserup!), hvor flere af dagens menupunkter sagtens kunne være bestemt af slagterens svar på spørgsmålet: »Hvad har du i dag?« De to har kendt hinanden siden midten af 1980'erne, og selv om der for den fjerne betragter kunne synes at være langt fra den solide slagter til den magre, skaldede kok med de mange moderigtige restauranter bag sig, så er det immer kærlighed. "Boserups kærlighed", det hed netop kokkens første kogebog.

»Erik Christensen, min gode, gamle ven, er en bandit. Men det er alle ordentlige slagtere.

Grove i munden og med hjertet på rette sted,« står der i afsnittet "Hvad kokken valgte". Billedet af Boserup med nøgen overkrop og en velvoksen jagtkniv skjult på ryggen, snigende sig ind på en ko, er taget på slagterens ejendom. Det er hans ko.

Slagteren har altid haft sine egne dyr. Ikke i et omfang, der på nogen måde er industrielt, mere nogle kører til at klappe, små hundrede lam, da det gik højt, meget færre i dag. De bliver slagtet til sidst, naturligvis, det er ikke kæledyr, mere en hobby, så man kan være tæt på de dyr, det i sidste ende handler om.

I alle årene har slagteren haft sine udvalgte leverandører, som han besøgte og fulgte - og nogle gange gav gode råd. Han var bindeledet mellem jorden og bordet.

»Man skal se dyrene levende. Det viser sig, at hvis dyrene har det godt, så stiger kvaliteten.

Jeg var 18 år, måtte jeg købe mit første levende dyr, og jeg købte det af én, der var mere snu end mig. Da jeg havde slagtet dyret, kunne jeg godt se, at jeg havde begået en fejl, men jeg holdt ikke op med at handle med ham,« fortæller slagteren.

Han lærte at stille større og større krav til varen.

»Man skal lære at vurdere et levende dyr.

Rigtige slagtere har kvindetække. Det kommer sig af, at en gammeldags slagter kan dette med Finder og Greb. Man tager dyret under brystbenet, under ribbenene og oppe ved haleroden for at føle tykkelsen. Det er et touch, man får. Jeg var jo i lære som slagter, jeg kan slagte en ko, et lam, en gris. Det lærer en slagter ikke i dag, for det er noget andet, man skal kunne, og det er noget andet, man sælger; han skal foreslå vin til mad, han kan skære en rose i spæk, han kan dekorere, men han mister forholdet til dyrene og til **kødet**, og det er ulykken. Dengang var der ikke noget, der hed butiksslagter, som jo mere er en slags kok « Så der er ikke så mange, der har det touch mere.

»Der er kommet så mange etiketter på, det er det eneste, folk kan læse. Men **kød** vinder altså ikke noget ved at blive pakket i beskyttende atmosfære. Kun tid.« Telefonen ringer. Igen.

»Jeg burde have slukket den her « »Ja, det burde du,« siger Boserup.

»Det er lidt uhøfligt « »Ja, det er det « Men der er det ved det, at det er en gammel telefon, og knappen, der kan slukke, er rent fysisk røget af, så den må forblive tændt. Desuden er det jo forretningen, og man slukker ikke for forretningen. Så den ringer, det er Nokias oprindelige ringetone, i dag vel nærmest en slags kitsch.

»Det er slagter Christensen, goddag « Der kommer ikke en ny slagter Christensen, selv om slagteren har to sønner og en datter.

Ingen af sønnerne kom ikke til at overtage virksomheden. Det var en pille, det tog slagteren nogen tid at sluge.

»Han ville vel godt, men følte nok også, at ansvaret var stort. Han blev gift med en sød norsk pige, og de rykkede nordpå. Min anden søn var ikke rigtig orienteret i den retning, han gik den sproglige vej. Det krævede nogle beslutninger fra min side. Man skulle jo gøre op med sig selv, skulle man sælge man spurgte jo på den derude, forretningen, der var flere købere.« Slagteren solgte. Det viste sig nok at være klogt, at han gjorde det, mener han selv, for han er en af de få, der har været i Kødbyen, der har gået herfra med penge på lommen. I nyere tid.

Slagterens tegnebog er tyk af kontanter, det er en prangers pung, for han hylder princippet om, at man altid skal have kontanter nok til at slå til, hvis man bliver tilbudt det rigtige stykke kreatur til den rigtige pris.

»Jeg kan godt lide at tjene mine egne penge. Det har jeg altid kunnet.« Og det var egentlig ikke, fordi pengene skulle bruges til noget bestemt, hverken sejl både eller store udlandsrejser.

»Men jeg kan lide sikkerheden, sikkerheden for, at man kan gøre nogle ting, den kan jeg godt lide.« Slagteren betaler kontant, også morgenbrødet, han har ingen kreditkort. Eller MobilePay.

Eller for den sags skyld en iPhone.

»Det valgte jeg fra, jeg havde ikke overskud til at sætte mig ind i alt det der, jeg skulle jo koncentrere mig om at drive forretning. Og alle de andre kunne det jo. Men det der med Facebook, det er min hverdag ikke rigtig til.« Til gengæld socialiserer han i det virkelige liv. Mange timer om dagen hver dag. Det er også en del af forretningen.

»Det er vigtigt at nå dertil, hvor det er kunden, der ringer. Hvis man selv skal ringe op for at sælge, har man allerede tabt den første krone. Jeg er måske en hård forretningsmand, når det gælder kroner og øre, jeg ved, hvad jeg vil, men jeg ved også, hvad kunden vil have. Jeg er aldrig blevet uvenner med nogen over penge hvis folk har svigtet mig, har de højest kunnet få en bøde. Som de så har betalt af uden at opdage det. Men jeg har nok altid haft en vis svaghed for visse typer, som har fået længere snor.« Slagteren har også selv fået ganske lang snor gennem livet. Af sin hustru, først og fremmest, og hun har »måske heller ikke anbefalet« sønnerne at gå ind i forretningen.

»Sporene skræmte måske, det har jo nogle omkostninger. Og sådan noget kunne jo lade sig gøre med den generation. Det blev accepteret jeg kan huske engang, hvor jeg af vanvare var ude i en børnehave, hvor jeg var sendt ud for at hente min søn. Min vej faldt vel forbi med noget **kød** jeg tror, det var noget med Rudolf Steiner, eller i hvert fald noget underligt noget der sad han fortvivlet og rodede med sine sko, og der stod en dame og så på det. Så sagde jeg til hende: Jeg skal videre, er du ikke lige sød og hjælpe ham lidt, du kan se, han har svært ved det. Det ville hun ikke, sagde hun så, det skal de lære selv.

Men vis ham da lige, hvordan sagde jeg. Det kan du selv gøre! Så sagde jeg meget høfligt til hende, hvad jeg fik løn for, og hvad hun fik løn for. Og så gik jeg ud ad børnehaven.« Slagteren står tidligt op, dengang stod han op klokken halv fire og kørte til Kødbyen. Det handlede om at være der tidligt, selv se, hvad der var kommet af ordrer.

»At være situationens herre. Jeg skal ikke spørge nogen om noget, jeg skal ikke spørge, hvad Store Kro skal have i dag. Det skal jeg vide. Der er kun én kaptajn på et skib, men så er man også nødt til at være det. Både af navn og af gavn. Så hvis der sker en fejl, er det mit ansvar.« Om aftenene, når han kommer hjem, læser slagteren avisen, det er vigtigt. Og så går han i seng klokken otte, som han altid har gjort.

»Men jeg har egentlig aldrig savnet aftenene, har ikke haft det behov.« Slagter Christensen er man på fuldtid. Og hans kone, som han traf til en fodboldafslutning, har aldrig brokket sig - hun »har nævnt det«. Og i øvrigt været loyal. Og tolerant. Og medarbejdende hustru, især i de ekspansive år. Hun sad på pengekasen i de år.

Slagter Christensen er konservativ. Eller var. Han synes ikke længere, han kan stemme på dem, det er for ringe, simpelthen. Han undgår helst politik, for det er skidt for forretningen, unødvendigt, men i årene i Kødbyen hang altid et stort, grønt C i vinduet.

»Som forretningsmand må man aldrig tale om religion eller politik, men ja, jeg har været konservativ hele livet, og jeg havde fået nogle papirer fra Det Konservative Folkeparti, som vi skrev kladder på og kunne bruge som arbejdsedler vi fik dem i kassevis.

« Det var bagsiden af en blok, man så i vinduet.

»Det var i Schlüters tid, da kunne man tillade sig det. Men jeg er ked af ikke længere at kunne være konservativ jeg ville gerne være fortsat med at være det.« »Det er slagter Christensen, goddag.« Det er en sidste øjeblikks ordre, en restaurant, der er kommet i tanke om, at de mangler 20 kalvehaler. Og slagteren ordner det, begår en tre-fire opkald, fikser det.

Hovedrystende, men han fikser det. Og redder restauranten også den dag.

»Danmark er lille land; man ikke kan nøjes med at handle med en mand én gang. Man skal kunne handle igen og igen. Man må også have den volumen, der skal til for, at man altid kan stå ved, det man siger ellers er det ikke noget værd. Og man skal også kunne sige nej, hvis varen ikke er den rigtige i dag.« Siger slagteren, der hele sin karriere har handlet både med eksklusive, krævende restauranter som noma og Søllerød Kro og med store institutioner med stramme budgetter og øjnene stift rettet mod prisen.

»Jeg har en forretning, og har man det, skal man kunne sælge forskellige kvaliteter. Det er der ikke noget galt i, folk efterspørger forskellige ting. Men man kunne godt ønske sig, at nogle af de store aktører, de store supermarkeder, i højere grad ville forsøge sig med at henvende sig til det segment af forbrugere, der faktisk efterspørger kvalitet; lige nu

henvender man sig udelukkende til de 80 procent, der kun er optaget af prisen, men gruppen af de kvalitetsbevidste er faktisk i stigning. Ved kun at gå den anden vej, discountvejen, er man med til at presse landbruget helt urimeligt. Man underminerer det.« På Grambogård er slagter Christensen blevet en del af den modsatte bevægelse.

»Nu huserer jeg jo ovre på Fyn her i mit otium « begynder slagteren ved bordet i Kødbyen.

»Den vil jeg gerne se på skrift - lige den sætning « siger kokken Henrik Boserup.

Det er hermed gjort. Og begrebet otium er dermed, ganske meningsløst, forbundet med slagter Christensen. Det kommer ikke til at ske. Det ved alle, der kender ham. Han ved det også godt selv. Han er sin forretning, sit arbejde.

»Jeg troede nok et kort øjeblik, at jeg kunne trække mig tilbage. Det var en vildfarelse.

Golf er for langsomt et spil til mig « Og han indrømmer, at det har været svært at flytte til Jylland, hvor han nu bor på en gård efter at have solgt villaen ved Birkerød Sø. Men han ville gerne have en gård, og det ville hans engelskfødte hustru også, en gård med plads til travhestene, der er hendes store passion. Travhestene er samlet i Stald Butcher. Der er 10-12 heste. Kæmpe tilsætning, siger slagteren, men tilføjer, at det jo også er dyrt at spille golf.

»Det har da også min interesse, men jeg har ikke den samme indsigt jeg har vel også købt dem som en slags aflad. Og så har vi det som en fælles interesse. Jeg har min familie, som er meget lille, og så har jeg min business.

Jeg har ikke rigtig nogle venner. Jeg har aldrig dyrket det. Jeg har nogle, som jeg er på rigtig god fod med, men jeg har ikke nogen, der ringer og spørger, om jeg skal med ind og se KB på søndag. Men jeg savner det ikke, det har jeg aldrig gjort...« Så han bliver ved. Han ved det godt. Andre ved, at det er mere end bare et såkaldt kulturtab, når slagteren en dag forsvinder.

Bl. a Henrik Boserup.

»Jeg ved ikke, hvad jeg skal sige jeg ved kun, at jeg gruer for den dag, hvor jeg ikke kan ringe Eriks nummer op og regne med, at der er én i den anden ende, der siger "Det er slagter Christensen, goddag!" Så er jeg på røven.

Så er jeg big time på røven,« siger han..

lillelund@jp.dk joachim.ladefoged@jp.dk

»Dengang var der jo stadig mange af slagterne, der gik rundt med bowlerhat og cigar, deres faglighed sad i munden, ikke i hænderne. Og slet ikke i hovedet.

Jeg tænkte, at det kunne jeg godt konkurrere med.« ERIK CHRISTENSEN, slagter, om sit indtog i Kødbyen i 1988 Da jeg ankom i 1988, var der 70 forretninger - nu er der fem. Mange af butikkerne var mine.

Jeg var Kødbyens største private lejer.

ERIK CHRISTENSEN, slagter »Jeg kunne altså ikke stå og vente på, at fru Hansen kom og skulle have fem skiver spegepølse, så tager det for lang tid at sælge en ko, det kunne jeg mærke.«.

Fakta: BLÅ BOG ERIK CHRISTENSEN

Blev født i Birkerød i 1946 som søn af en slagter.

Han er uddannet slagter af den gamle skole, dvs. før der var noget, der hed butiksslagtere.

Efter nogle års ansættelse i detailhandlen og på slagterier åbnede han i 1988 ECB **Kød** i Kødbyen i København, et firma, der voksede sig stort og i de bedste år havde en omsætning på en million om dagen. Det leverede både til byens bedste restauranter og til store offentlige institutioner.

Erik Christensen har nu solgt firmaet og arbejder som konsulent på Grambogård ved Tommerup på Fyn.

Grambogård er et lille, selvstændigt fynsk slagteri, der har stor fokus på dyrevelfærd og arbejder med særligt udvalgte ansvarlige landmænd. Man taler i forretningsgrundlaget om »etisk ansvarlighed, nærhed og kvalitet« - og har den opfattelse, at høj dyrevelfærd giver høj kødkvalitet.

- FOTO: JOACHIM LADEFOGED
- Erik Christensen var en institution i Kødbyen, hvorfra han leverede **kød** til landets kendeste restauranter. I dag er han tilknyttet det lille fynske kvalitetsslagteri Grambogård, der med ham som konsulent har oplevet en voldsom vækst.
- Slagter Christensen er konservativ. Eller var. Han synes ikke længere, han kan stemme på dem, det er for ringe, simpelthen. Han undgår helst politik, for det er skidt for forretningen, unødvendigt, men i årene i Kødbyen hang altid et stort, grønt C i vinduet.
- »Jeg troede nok et kort øjeblik, at jeg kunne trække mig tilbage. Det var en vildfarelse. Golf er for langsomt et spil til mig « konstaterer Mester, der fylder 70 år i år.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Lam med masser af smag

📅 19. marts 2016, Jyllands-Posten, Sektion D (MAD Påske), Side 10, CHRISTINA HASSELBALCH LANGPAP..., 829 ord, Id: e59f3dd9

Danskerne **spiser** lam året rundt, men specielt til påskefrokosten er retter med lam de seneste år blevet mere populære. Det mærker den sydvestjyske fåreavler Niels Erik Karstoft, der sammen med sin familie står bag virksomheden Vadehavslam. dk, der ligger ved Skærbæk.

Henter billede...

Der er mere end travlt hos fåreavler Niels Erik Karstoft i Skærbæk, hvor alle på gården forbereder sig til årets hårdeste periode. Fra 8. april og to måneder frem skal gårdens 800 får nemlig læmme.

»Fårene får 1,5 lam i gennemsnit, og det sker hele tiden, så det betyder, at der skal være nogle omkring fårene 24 timer i døgnet, så vi sikrer, at alle lam bliver født uden komplikationer,« forklarer han.

En uge efter lammene er født, bliver de sat ud i naturen sammen med deres mor. Her skal de være indtil september, hvor slagtingen af lammene begynder og varer indtil påske. Danske lam vokser med 200 til 350 g. om dagen, og de slagtes, når de vejer 40-60 kg. Lammene en blanding af tre racer, som hedder Marsk, Texel og Suffolk.

»Vi har valgt racerne, fordi de hver især har nogle vigtige egenskaber, som er gode, når de bliver kombineret. Marskracen er et stort og stærkt får, som kan klare sig i den barske natur. Texelracen giver bedre lammekød med mere struktur og mamorering. Suffolkracen er meget mere frugtbare får. Tilsammen giver det et rigtig godt og sundt lam,« forklarer han.

Stigende interesse

Især til påske er lammekødet en populær spise, men også generelt i løbet af hele året mærker Niels Erik Karstoft, at danskerne sætter lam på middagsbordet i højere grad end tidligere.

»Der er en stigende interesse for at spise lam.

Vi kan mærke det, fordi flere handler i vores netbutik Vadehavslam. dk, hvor vi sender vores lammekød til hele landet, men mange besøger også vores gårdbutik. Mange af vores kunder kommer år efter år for at købe vores **kød**,« forklarer han.

Tidevand giver smag

Det var Niels Erik Karstofts bedstefar, som grundlagde virksomheden på gården i Skærbæk.

Så tog hans far over, og i dag er det så tredje generation, der står for opdræt af lam i den specielle natur, som findes ved Vadehavet.

De 800 får og deres lam græsser på et område på 300 hektar ved Rømødæmningen, som er en del af Nationalpark Vadehavet. Det særlige klima med dets evige pulserende tidevand, der hersker i denne del af Danmark, gør, at smagen af lammekødet også bliver helt speciel. Jorden her bliver oversvømmet to gange dagligt, og saltvandet efterlader salt og næringsrige mineraler i græs og andre planter, som dyrene efterfølgende **spiser** sig mætte i, forklarer Niels Erik Karstoft.

»Det giver **kødet** en karakteristisk krydret og let salt smag, som ikke findes hos lam, der har gået på en helt almindelig mark.«.

Spis dansk fårekød

Omkring 70 pct. af danskernes forbrug af lammekød er udenlandsk, hvor den største del kommer fra New Zealand. Det skyldes primært det udenlandske **køds** lave pris. Niels Erik Karstoft har dog et par gode grunde til at vælge det dansk producerede lammekød.

»Det danske **kød** har en helt anden og finere smag. Det kommer ofte fra nogle racer, som er bedre til at lave **kød**, som har en finere struktur og bedre marmorering. Når man vælger dansk produceret lammekød kan man desuden se, hvor de kommer fra og hvordan de er vokset op. N.

chl@avismagasin.dk

Fakta: AUBERGINER OG SQUASH MED PESTO

Det skal du bruge 1 aubergine 1 squash 4-5 tomater Basilikumpesto Olivenolie Salt, peber
Sådan gør du Skær aubergine og squash i tynde skiver. Brun det i olie på en varm pande.
Lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle.

Skær tomater i skiver.

Læg aubergine, squash og tomat i lag i et ovnfast fad. Afslut med et tyndt lag pesto og krydr med salt og peber.

Bages i ovnen 20-25 minutter ved 200 grader.

Opskriften er fra bogen Lammefi-losofi- Retter med lammekød.

LANGTIDSSTEGT LAMMEBRYST MED GRØNT TILBEHØR (4 PERS.)

Det skal du bruge 1,5 kg lammebryst 1 økologisk citron 2 fed hvidløg Friske krydderurter (salvie, oregano og purløg) Hvid balsamico Salt Sådan gør du Før lammebrystet kommer i ovnen, hakker du hvidløg og krydderurter og blander det med balsamico. Lad det trække indtil **kødet** er klar.

Bred lammekødstykket ud på køkkenbordet og puds det rent for det synlige fedt. Tag kun det værste.

Resten smelter væk under langtidsstegningen.

Gnid brystet med citronsaft, og drys med groft salt.

Læg **kødet** i bradepanden, og sæt det i en 160 grader varm ovn. Lad det få cirka tre timer. Det skal være lysebrunt og se stegt ud. Derefter hældes du fedtet fra og lader lammebrystet hvile et kvarter.

Nu kan du trække ribbenene ud af bryststykket.

Derefter skærer du **kødet** i nogle aflange stykker (6-10 cm lange og 3-4 cm brede). Fordel hvidløg/ krydderurte-blandingen hen over kødstykkerne, og sæt dem ind under ovnens grill, indtil de er varme, sprøde og lækre.

Server med nye kartofler, yoghurt dressing samt auberginer og squash med pesto.

YOGHURT MED MYNTE OG HVIDLØG

Det skal du bruge 6 dl. yoghurt naturel, 1 bundt frisk mynte, 1-2 fed hvidløg, Havsalt, 1 citron Sådan gør du Yoghurten drænes i et kaffefilter i et par timer.

Derefter røres yoghurten med finthakket frisk mynte, finthakket hvidløg, citronsaft og havsalt.

- Langtidsstegt lammebryst er en af favoritterne hos fåreavleren i Skærbæk. Prøv den og smag selv hvorfor. Foto: Per H. Jacobsen/ EC Edition

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.